叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 1 个章节

1. 控制呼吸的新科学，(the New Science Of Controlled Breathing,) 000001

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

控制呼吸的新科学，(The New Science of Controlled Breathing,)

[ðə; ði] [nu:] ['saɪəns]
The **New** **Science**
这 新的 科学

新科学

[ʌv; əv] [kən'troʊld]
of **Controlled**
的 受控

受控的

['bri:ðɪŋ]
Breathing
呼吸

呼吸

[ðə; ði]['si:krət][ʌv; əv] [streŋθ] ,
The **Secret** **of** **Strength** **,**
这 秘密 的 力量 ,

力量的秘密

['enərdʒi][ænd; ənd] ['bju:ti] — [θru:]
Energy **and** **Beauty** **—** **Through**
活力 和 美丽 — 通过

能量与美——通过

[breθ] [kən'troʊl]
Breath **Control**
气息 控制

呼吸控制

[baɪ] ['edwərd] -
By **EDWARD** **LANKOW**
经过 爱德华 -

作者：爱德华·兰科

['li:dɪŋ; 'ledɪŋ]['bæsoʊ][wɪð; wɪθ][ðə; ði]['bɔ:stən; 'bɑ:stən] , [ˌmetrə'pɑ:lɪtən][ænd; ənd]
Leading **basso** **with** **the** **Boston** **,** **Metropolitan** **and**
领导 低音 和 这 波士顿 , 大都会 和

波士顿、大都会和

[ʃɪ'kɑ:goʊ] ['ɑ:prə] ['kʌmpəniz] .
Chicago **Opera** **Companies** **.**
芝加哥 歌剧 公司 .

芝加哥歌剧公司。

[wɜ:rld] - [rɪ'naʊnd]
World **-** **renowned**
世界 - 著名

世界闻名

['sɪŋər] [ænd; ənd] ['ti:tʃər] [ʌv; əv][ðə; ði] [nu:] ['saɪəns]
singer **and** **teacher** **of** **the** **new** **science**
歌手 和 老师 的 这 新的 科学

新科学的歌手和教师

[ʌv; əv] [kən'troʊld] ['briːðɪŋ]
of **controlled** **breathing**
的 受控 呼吸

控制呼吸

['les(ə)n]
LESSON
课

课

[aɪ]
I
我

我

[ɪm'pɔːrt(ə)ns] [ʌv; əv] ['kɑːnʃəsli] [kən'troʊld]
Importance **of** **Consciously** **Controlled**
重要性 的 有意识地 受控

有意识控制的重要性

['briːðɪŋ]
Breathing
呼吸

呼吸

[kə'rektɪv] ['iːtɪŋ] [sə'saɪəti] , [ɪŋk] .
CORRECTIVE **EATING** **SOCIETY** **,** **Inc** **.**
矫正 吃 社会 , 公司 .

矫正饮食协会

- [west] [ˌsɪks'tiːnθ] [striːt]
47 **West** **Sixteenth** **Street**
- 西方 第十六 街道

西十六街47号

[nuː] [jɔːk] ['sɪti]
NEW **YORK** **CITY**
新的 约克 城市

纽约市

“ [ænd; ənd][ðə; ði][lɔːrd][gɑːd] . . . [briːðd] ['ɪntuː][hɪz; ɪz]['nɒstrəlz][ðə; ði] [breθ] [ʌv; əv][laɪf] ,
“ **And** **the** **Lord** **God** **.** **.** **.** **breathed** **into** **his** **nostrils** **the** **breath** **of** **life** **,**
“ 和 这 主 上帝 . . . 呼吸 进入 他的 鼻孔 这 气息 的 生活 ,

“耶和华神……将生命的气息吹入他的鼻孔里，

[ænd; ənd][mæn] [bɪ'keɪm] [ə; eɪ] ['lɪvɪŋ] [soʊl] .
and **man** **became** **a** **living** **soul** **.**
和 男人 成为 一个 活的 灵魂 .

人变成了有灵的活人。

” ['kɑːpiraɪt] , - , [kə'rektɪv] ['iːtɪŋ] [sə'saɪəti] , [ɪŋk] . [[θriː]]
” **Copyright** **,** **1922** **,** **Corrective** **Eating** **Society** **,** **Inc** **.** **[** **3** **]**
” 版权 , - , 矫正 吃 社会 , 公司 . [3]

“版权所有，1922 年，矫正饮食协会[3]”

['fɔːrwɜːrd]
FOREWORD
前言

前言

[ðə; ði] [stɑːf] [ʌv; əv][laɪf][ɪz][nɑːt] [bred] — [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [breθ] .
The **staff** **of** **life** **is** **not** **bread** **—** **it** **is** **breath** **.**
这 职员 的 生活 是 不是 面包 — 它 是 气息 .

生命的主食不是面包，而是气息。

[fɔːr; fər][juː; jʊ][kæn; kən][lɪv; laɪv] [deɪz] [wɪˈðaʊt] [drɪŋk] , [ænd; ənd] [wiːks] [wɪˈðaʊt] [fuːd] .

For	you	can	live	days	without	drink	,	and	weeks	without	food	.
为了	你	能	居住	天	没有	喝	,	和	周	没有	食物	.

因为人可以几天不喝水，几周不吃饭。

[bʌt; bət][juː; jʊ][kæn; kən][ˈoʊnli][lɪv; laɪv][ə; eɪ][fjuː] [ˈmɪnɪts] [wɪˈðaʊt] [er] .

But	you	can	only	live	a	few	minutes	without	air	.
但	你	能	仅有的	居住	一个	很少	分钟	没有	空气	.

但是没有空气你只能存活几分钟。

[juː; jʊ] [wʊd] [θɪŋk] ,

You	would	think	,
你	会	思考	,

你会想，

[ˌɪnəzˈmʌtʃ] [æz; əz][ðə; ði][ˈhjuːmən] [reɪs] [hæz; həz] [bɪn] [ˈbriːðɪŋ] [fɔːr; fər][æt; ət] [liːst] [faɪv] [ˈhʌndrəd]

inasmuch	as	the	human	race	has	been	breathing	for	at	least	five	hundred
因此	作为	这	人类	种族	有	到过	呼吸	为了	在	至少	五	百

['θaʊz(ə)nd] ['jɪrz] ,

thousand	years	,
千	年	,

鉴于人类已经存在了至少五十万年，

[ðæt] [men] [ænd; ənd] ['wɪmɪn] [tə'deɪ] [wʊd] [noʊ] [haʊ] [tuː; tə] [briːð] .

that	men	and	women	today	would	know	how	to	breathe	.
那	男人	和	女性	今天	会	知道	如何	到	呼吸	.

如今的男男女女都应该知道如何呼吸。

[æz; əz][ə; eɪ] ['mætər] [ʌv; əv][fækt] , [haʊ'evər] , ['kɑːnʃəsli] [kən'troʊld] ['briːðɪŋ] [ɪz] [noʊn] [tuː; tə]

As	a	matter	of	fact	,	however	,	consciously	controlled	breathing	is	known	to
作为	一个	事情	的	事实	,	然而	,	有意识地	受控	呼吸	是	已知	到

[bʌt; bət] ['veri] [fjuː] ['piːp(ə)l] .

but	very	few	people	.
但	非常	很少	人们	.

但事实上，只有极少数人懂得有意识地控制呼吸。

[ðiːz] [fjuː] ['fɔːrtʃənət] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəlz][hæv; həv] [bɪn] [riˈwɔːdid] [baɪ] ['neɪtʃər] [ɪn][ðə; ði] [wei] ['neɪtʃər]

These	few	fortunate	individuals	have	been	rewarded	by	Nature	in	the	way	Nature
这些	很少	幸运	个人	有	到过	奖励	经过	自然	在	这	方式	自然

['ɔːlweɪz] [rɪ'wɔːrdz] [ðoʊz] [huː] ['fɑːloʊ] [hɜːr; hər] [lɔːz] .

always	rewards	those	who	follow	her	laws	.
总是	奖励	那些	WHO	跟随	她	法律	.

这些少数幸运儿得到了大自然的奖赏，就像大自然总是奖赏那些遵循其法则的人一样。

[ʃiː; ʃi] [blesiz] [ðem; ðəm][wɪð; wɪθ][mæg'nɪfɪs(ə)nt] [kɒnstɪt'juːʃnz] ,

She	blesses	them	with	magnificent	constitutions	,
她	祝福	他们	和	壮丽	宪法	,

她赐予他们健全的体魄，

['taɪərləs]['enərdʒi][ænd; ənd][ðə; ði] [streŋθ] [ænd; ənd] ['bjuːti] [ðæt] [kʌmz] [frʌm; frəm]['reɪdiənt] [helθ] ;

tireless	energy	and	the	strength	and	beauty	that	comes	from	radiant	health	;
不知疲倦	活力	和	这	力量	和	美丽	那	来	从	辐射状	健康	;

不知疲倦的精力，以及由容光焕发的健康所带来的力量和美丽；

[skɪn] [ðæt] [ʃoʊz] [ðə; ði] [rɪtʃ] [blʌd] ['floʊɪŋ] ['ʌndər] [ɪts] [klɪr] ['sɜːfəsəz, 'sɜːfəsɪz] , ['spɑːrklɪŋ] [aɪz] ,

skin	that	shows	the	rich	blood	flowing	under	its	clear	surfaces	,	sparkling	eyes	,
皮肤	那	演出	这	富有的	血	流动	在下面	它是	清除	表面	,	闪闪发光	眼睛	,

肌肤透亮，血液在其清澈的表面下流动，双眼闪闪发光。

[ænd; ənd][ðə; ði] [vɪ'veɪʃəs] ['mænər] [ðæt] [ə'trækts] [ænd; ənd][hoʊldz][ðə; ði] [ə'tenʃ(ə)n] [ʌv; əv][men]

and	the	vivacious	manner	that	attracts	and	holds	the	attention	of	men
和	这	活泼	方式	那	吸引	和	持有	这	注意力	的	男人

[ænd; ənd] ['wɪmɪn] [ə'laɪk] . [[fɔːr]]

and	women	alike	.	[	4	]
和	女性	同样	.	[	4	]

以及活泼开朗的性格，能够吸引并牢牢抓住男女观众的注意力。[4]

[ðɪs] , ['neɪtʃər] [dʌz] [fɔːr; fər] [ðoʊz] [huː] [juːz] ['raɪtli] [hɜːr; hər] [greɪt] [gɪft] .

This	,	Nature	does	for	those	who	use	rightly	her	great	gift	.
这	,	自然	做	为了	那些	WHO	使用	没错	她	伟大的	礼物	.

这就是大自然对那些正确运用她伟大恩赐的人们的回报。

[ʌv; əv][ðə; ði] [fjuː] [ɪn][ɔːl][ðə; ði][wɜːrld] [huː] [noʊ] [ðə; ði]['ɪnmoʊst] ['siːkrɪts] [ʌv; əv][ðə; ði][ɑːrt][ʌv; əv]

Of	the	few	in	all	the	world	who	know	the	inmost	secrets	of	the	art	of
的	这	很少	在	全部	这	世界	WHO	知道	这	最	秘密	的	这	艺术	的

['briːðɪŋ] ,

breathing	,
呼吸	,

世界上只有极少数人掌握了呼吸艺术的精髓，

['edwərd] - , [ðə; ði] ['tæləntɪd] ['ɔːθər] [ʌv; əv] [ðɪs] [kɔːrs] , [ɪz][pər'hæps][ðə; ði] ['gretɪst] .

Edward	Lankow	,	the	talented	author	of	this	course	,	is	perhaps	the	greatest	.
爱德华	-	,	这	才华横溢	作者	的	这	课程	,	是	也许	这	最	.

这门课程的作者爱德华·兰科才华横溢，他或许是最伟大的作者。

[ðə; ði]['edɪtər][ʌv; əv] ['fɪzɪk(ə)l] ['kʌltʃər] ['mægəziːn] [sez] [ʌv; əv][hɪm; ɪm] :

The	Editor	of	Physical	Culture	Magazine	says	of	him	:
这	编辑	的	身体的	文化	杂志	说道	的	他	:

《体育文化杂志》的编辑这样评价他：

“ ['mɪstər] . ['edwərd] - [ɪz]['reɪtɪd][baɪ]['meni] ['krɪtɪks][æz; əz][ðə; ði] ['gretɪst] ['bæsoʊ][ɪn][ə'merɪkə] .

“	Mr	.	Edward	Lankow	is	rated	by	many	critics	as	the	greatest	basso	in	America	.
“	先生	.	爱德华	-	是	评级	经过	许多	评论家	作为	这	最	低音	在	美国	.

“许多评论家认为爱德华·兰科先生是美国最伟大的男低音歌唱家。”

[ðə; ði] ['rɪtʃnəs] , ['rezənəns] , [depθ] , ['paʊər] ,

The	richness	,	resonance	,	depth	,	power	,
这	丰富	,	谐振	,	深度	,	力量	,

丰富性、共鸣、深度、力量

[ˌfleksə'bɪlətɪ][ænd; ənd]['tʃeloʊ] - [laɪk] ['bjuːti] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] [vɔɪs] [hæz; həz][nɑːt] [bɪn] [duːpli'keitid][ɪn]

flexibility	and	cello	-	like	beauty	of	his	voice	has	not	been	duplicated	in
灵活性	和	大提琴	-	喜欢	美丽	的	他的	嗓音	有	不是	到过	重复	在

[ə'merɪkə] [fɔːr; fər] ['jɪrz] .

America	for	years	.
美国	为了	年	.

他那灵活而如大提琴般优美的嗓音，多年来在美国都无人能及。

['mɪstər] . - [ɪz]['θɜːrti] - [faɪv] ['jɪrz] [oʊld] ; [weɪt] , - [paʊndz] [strɪpt] ; [haɪt] [sɪks] [fiːt] ,

Mr	.	Lankow	is	thirty	-	five	years	old	;	weight	,	205	pounds	stripped	;	height	6	feet	,
先生	.	-	是	三十	-	五	年	老的	;	重量	,	-	磅	脱衣舞	;	高度	6	脚	,

兰科先生今年35岁；体重205磅（脱脂）；身高6英尺。

[wʌn] - [wʌn] / [ˌtuː'tuː] [ɪntʃɪz] ; [tʃest] - - [wʌn] / [ˌtuː'tuː] [ɪntʃɪz] ; [weɪst] , - [ɪntʃɪz] .

1	-	1	/	2	inches	;	chest	44	-	1	/	2	inches	;	waist	,	38	inches	.
1	-	1	/	2	英寸	;	胸部	-	-	1	/	2	英寸	;	腰部	,	-	英寸	.

1-1/2 英寸；胸围 44-1/2 英寸；腰围 38 英寸。

[hiː; hi][ɪz] ['rʌʃ(ə)n] - [ə'merɪkən] , [bɔːrn][ɪn] ['tæri,taun] , [en] . [waɪ] .

He	is	Russian	-	American	,	born	in	Tarrytown	,	N	.	Y	.
他	是	俄语	-	美国人	,	出生	在	塔里敦	,	N	.	是	.

他是俄裔美国人，出生于纽约州塔里敦。

” [ɪn] - , [æt; ət][ðə; ði][eɪdʒ][ʌv; əv] [ˌnaɪn'tiːn] ,

”	In	1902	,	at	the	age	of	nineteen	,
”	在	-	,	在	这	年龄	的	十九	,

1902年，19岁时，

- [wʌz; wəz] ['ɔːfərd] [ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l] [beɪs] [ɪn'geɪdʒmənt] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] “ [bɔ'stəunjən] ” [baɪ]

Lankow	was	offered	the	principle	Bass	engagement	with	the	“	Bostonians	”	by
-	曾是	提供	这	原则	低音	订婚	和	这	“	波士顿人	”	经过

- [ænd; ənd][mək'dɑːn(ə)ld] ,

Barnabee	and	MacDonald	,
-	和	麦克唐纳	,

巴纳比和麦克唐纳向兰科夫提供了与“波士顿人”乐队进行主要巴斯演奏的机会。

[wɪtʃ] [hiː; hi] [dɪ'klaɪnd] [ɑːn] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv][ə; eɪ][dɪ'zaɪər][fɔːr; fər] ['fɜːrðər] ['stʌdi] .

which	he	declined	on	account	of	a	desire	for	further	study	.
哪个	他	拒绝	在	帐户	的	一个	欲望	为了	更远	学习	.

他因渴望继续深造而婉拒了邀请。

[ðə; ði] [seɪm] [jɪr] [hiː; hi][wʌz; wəz] ['ɔːfərd] [ə; eɪ] [tʊr] [wɪð; wɪθ][ˌædə'linə]['pæti] ,

The	same	year	he	was	offered	a	Tour	with	Adelina	Patti	,
这	相同的	年	他	曾是	提供	一个	旅游	和	阿德琳娜	帕蒂	,

同年，他受邀与阿德琳娜·帕蒂一起巡回演出。

[wɪtʃ] [hiː; hi] [dɪ'klaɪnd] [fɔːr; fər][ðə; ði] [seɪm] ['riːz(ə)n] .

which	he	declined	for	the	same	reason	.
哪个	他	拒绝	为了	这	相同的	原因	.

他以同样的理由拒绝了。

[ɪn] - [hiː; hi]['stɑːrtɪd][hɪz; ɪz] [kə'rɪr] [ɪn] ['jʊrəp] , [wer] [hiː; hi] [[faɪv]]

In	1906	he	started	his	career	in	Europe	,	where	he	[	5	]
在	-	他	开始	他的	职业	在	欧洲	,	在哪里	他	[	5	]

1906 年，他在欧洲开始了职业生涯，在那里他[5]

[sæŋ] [æt; ət][ɔːl][ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l]['ɑːprə] ['hʊzɪz] , [ænd; ənd][ɪn]['kɑːnsərts] .

sang	at	all	the	principle	opera	houses	,	and	in	concerts	.
唱	在	全部	这	原则	歌剧	房屋	,	和	在	音乐会	.

曾在所有主要歌剧院和音乐会上演唱。

[ɪn] - [hiː; hi] [rɪ'tɜːrnd] [tuː; tə] [ə'merɪkə] [ænd; ənd] [meɪd] [hɪz; ɪz][deɪ'bjuː][ɑːn][ðə; ði]['oʊpənɪŋ] ['iːvnɪŋ]

In	1911	he	returned	to	America	and	made	his	debut	on	the	opening	evening
在	-	他	返回	到	美国	和	制成	他的	首次亮相	在	这	开幕	晚上

[ʌv; əv][ðə; ði]['siːz(ə)n][wɪð; wɪθ][ðə; ði]['bɔːstən; 'bɑːstən] ['ɑːprə] ['kʌmpəni] .

of	the	season	with	the	Boston	Opera	Company	.
的	这	季节	和	这	波士顿	歌剧	公司	.

1911年，他回到美国，并在波士顿歌剧公司新演出季的开幕之夜首次亮相。

[bɪ'fɔːr] ['goʊɪŋ][tuː; tə]['bɔːstən; 'bɑːstən] , [hiː; hi] ['stʌdid] ['pɛliəs] [et] - [ɪn]['pærɪs] ,

Before	going	to	Boston	,	he	studied	Pelleas	et	Mellisande	in	Paris	,
前	去	到	波士顿	,	他	研究	佩利亚斯	等	-	在	巴黎	,

在去波士顿之前，他在巴黎学习了《佩利亚斯与梅丽桑德》。

[æt; ət][ðə; ði][fɜːrst][rɪ'hɜːrs(ə)l] [æt; ət] [wɪtʃ] [ðə; ði] ['feɪməs] [kəm'poʊzər] [də'busiː] [wʌz; wəz]['prez(ə)nt] ,

at	the	first	rehearsal	at	which	the	famous	composer	Debussy	was	present	,
在	这	第一的	排演	在	哪个	这	著名的	作曲家	德彪西	曾是	展示	,

在著名作曲家德彪西出席的第一次彩排上，

[hiː; hi] [rɪ'siːvd] [ðə; ði] [suː'pɜːrlətɪv] ['kɑːmplɪmənt][frʌm; frəm][ðə; ði][kəm'poʊzər] , [huː] [sed] [tuː; tə]

he	received	the	superlative	compliment	from	the	composer	,	who	said	to
他	已收到	这	最高级	赞扬	从	这	作曲家	,	WHO	说	到

[hɪm; ɪm] “ [ɪn][jʊr; jər] [vɔɪs] ,

him	“	In	your	voice	,
他	“	在	你的	嗓音	,

他收到了作曲家给予的最高评价，作曲家对他说：“用你的声音，

[aɪ] [hɪr] [fɔːr; fər][ðə; ði][fɜːrst][ðə; ði]['mɪstɪk]['tæmbər][ʌv; əv] [vɔɪs] [aɪ] [θɔːt] [ʌv; əv] [wen] [aɪ]
I hear for the first the mystic timbre of voice I thought of when I
我 听到 为了 这 第一的 这 神秘 音色 的 嗓音 我 想法 的 什么时候 我
[kəm'poʊzd][ðə; ði][pɑːrt] [ˌfɪf'tiːn] ['jɪrz] [ə'goʊ] .
composed the part fifteen years ago .
由 这 部分 十五 年 前 .

我第一次听到了十五年前我创作这部分乐曲时所设想的那种神秘的音色。

" ['mɪstər] . - [sæŋ] [ɔːl][ðə; ði][naɪn] [pə'fɔːmənsɪz] [ʌv; əv] [ðɪs] ['ɑːprə][ɪn]['bɔːstən; 'bɑːstən][wɪð; wɪθ]
" Mr . Lankow sang all the nine performances of this opera in Boston with
" 先生 . - 唱 全部 这 九 表演 的 这 歌剧 在 波士顿 和
['mædəm/, /mə'dæm] .
Mme .
夫人 .

"兰科先生与夫人一起在波士顿演唱了这部歌剧的全部九场演出。

[lə'blæŋk][ænd; ənd]['meri] ['gɑːrdn] .
Leblanc and Mary Garden .
勒布朗 和 玛丽 花园 .

勒布朗和玛丽·加登。

[ɪn] - - - [æt; ət][ðə; ði][fɜːrst] [pər'fɔːrməns] [ʌv; əv][ðə; ði]['mædʒɪk] [fluːt] [æt; ət][ðə; ði]
In 1912 - 1913 at the first performance of the Magic Flute at the
在 - - 在 这 第一的 表现 的 这 魔法 长笛 在 这
[ˌmetrə'pɑːlɪtən] ['ɑːprə] [haʊs] ,
Metropolitan Opera House ,
大都会 歌剧 房子 ,

1912-1913年，《魔笛》在大都会歌剧院首演。

[ðə; ði] ['mænɪdʒmənt] [brɔːt] ['mɪstər] . - ['oʊvər][frʌm; frəm]['bɔːstən; 'bɑːstən][fɔːr; fər][ðə; ði][fɜːrst]
the management brought Mr . Lankow over from Boston for the first
这 管理 带来 先生 . - 超过 从 波士顿 为了 这 第一的
[hæf]['dʌz(ə)n] [pə'fɔːmənsɪz] ,
half dozen performances ,
一半 打 表演 ,

为了前六场演出，管理层特地从波士顿请来了兰科先生。

[wer] [θriː] [ʌv; əv][ðə; ði] [nuː] [jɔːk] ['nuːzpeɪpər] ['krɪtɪks] [prə'naʊnst] [hɪm; ɪm][ðə; ði] ['gretɪst] ['bæsoʊ]
where three of the New York newspaper critics pronounced him the greatest basso
在哪里 三 的 这 新的 约克 报纸 评论家 发音 他 这 最 低音
[ɪn] [ə'merɪkə] — [wʌn]['krɪtɪk] ['seɪɪŋ] " [ə; eɪ] [vɔɪs] [ʌv; əv] [ə'meɪzɪŋ] ['bjuːti] ,
in America — one critic saying " A voice of amazing beauty ,
在 美国 — 一 评论家 说 " 一个 嗓音 的 惊人的 美丽 ,

三位纽约报纸评论家称他为美国最伟大的男低音歌唱家——其中一位评论家说："他拥有惊人的美妙嗓音，

[hiː; hi][ɪz][baɪ] [lɔːŋ] [ɑːdz] [ðə; ði] ['gretɪst] ['bæsoʊ][ɪn] [ə'merɪkə] .
he is by long odds the greatest basso in America .
他 是 经过 长的 赔率 这 最 低音 在 美国 .

他无疑是美国最伟大的男低音歌唱家。

" [ɪn]['eɪprəl] , - , [waɪl] [ə'tendɪŋ] [ə; eɪ]['gɑːrdn]['pɑːrti][æt; ət] ['gʌvɚnɚz] ['aɪlənd] , ['mɪstər] . [[sɪks]
" In April , 1917 , while attending a garden party at Governor's Island , Mr . [6
" 在 四月 , - , 尽管 参加 一个 花园 派对 在 州长的 岛 , 先生 . [6
]
]
]

1917 年 4 月，在总督岛参加花园派对时，[6]

- ['noʊtɪst] [ðæt] [ðə; ði] ['spiːkɪŋ] [vɔɪs] [ʌv; əv]['kɜːrn(ə)l]['hɑːrtmən][wʌz; wəz]['nætʃ(ə)rəli]

Lankow	noticed	that	the	speaking	voice	of	Colonel	Hartman	was	naturally
-	注意到	那	这	请讲	嗓音	的	上校	哈特曼	曾是	自然

[ɪk'siːdɪŋli] [wel] [pleɪst] ([ɔːr] ['rezənənt]) [ænd; ənd] [æskt] [ðə; ði]['kɜːrn(ə)l] [ɪf] [hiː; hi][hæd; həd]

exceedingly	well	placed	(	or	resonant	)	and	asked	the	Colonel	if	he	had
非常	出色地	放置	(	或者	共振	)	和	问	这	上校	如果	他	有

['stʌdid] [tuː; tə] [prə'duːs] [ˌaɪ 'tiː] [ðæt] [wei] .

studied	to	produce	it	that	way	.
研究	到	生产	它	那	方式	.

兰科注意到哈特曼上校的说话声音天生就非常悦耳动听（或者说洪亮），于是问上校是否刻意学习过如何才能发出这样的声音。

[tuː; tə] [wɪtʃ] [ðə; ði]['kɜːrn(ə)l] ['ænsər] , “ [noʊ] , [aɪ]['ɔːlweɪz] [spoʊk] [ðæt] [wei] ,

To	which	the	Colonel	answered	,	“	No	,	I	always	spoke	that	way	,
到	哪个	这	上校	回答	,	“	不	,	我	总是	辐	那	方式	,

上校回答说：“不，我一直都是那样说话的。”

[ænd; ənd]['ɔːlweɪz]['wɑːntɪd][tuː; tə][faɪnd][aʊt] [haʊ] [aɪ][dɪd][ˌaɪ 'tiː][soʊ][æz; əz][tuː; tə] [ʃoʊ] [ˌaɪ 'tiː][tuː; tə]

and	always	wanted	to	find	out	how	I	did	it	so	as	to	show	it	to
和	总是	通缉	到	寻找	出去	如何	我	做过	它	所以	作为	到	展示	它	到

['jʌŋgər] ['ɑːfəsərz] — [bʌt; bət][aɪ] ['kudnt] .

younger	officers	—	but	I	couldn't	.
年轻	警官	—	但	我	不能	.

我一直想弄清楚我是怎么做到的，以便向年轻的警官们展示——但我做不到。

” ['mɪstər] . - [ðen] [ʃoʊd] [ðə; ði]['kɜːrn(ə)l][baɪ] ['presɪŋ] [hɪz; ɪz][hænd][ɑːn][ðə; ði] ['kɝːnəlz]

”	Mr	.	Lankow	then	showed	the	Colonel	by	pressing	his	hand	on	the	Colonel's
”	先生	.	-	然后	显示	这	上校	经过	紧迫	他的	手	在	这	上校的

['æbdəmən] [haʊ] [baɪ] ['neɪtʃər] [hiː; hi] [juːst] [ðæt] ['ɔːrgən][ɪn] [sə'pɔːrt] — [ə; eɪ] [sə'pɔːrt] [wɪtʃ] [moʊst][ʌv; əv]

abdomen	how	by	Nature	he	used	that	organ	in	support	—	a	support	which	most	of
腹部	如何	经过	自然	他	用过的	那	器官	在	支持	—	一个	支持	哪个	最多	的

[ˌjuː 'es][hæd; həd][tuː; tə] [lɜːrn] [bʌt; bət] [wɪtʃ] [keɪm] [kwaɪt]['nætʃ(ə)rəl][tuː; tə][hɪm; ɪm] .

us	had	to	learn	but	which	came	quite	natural	to	him	.
我们	有	到	学习	但	哪个	来了	相当	自然的	到	他	.

“兰科先生随后将手按在上校的腹部，向他展示了上校是如何自然地利用这个器官来支撑身体的——这种支撑对我们大多数人来说都是需要学习的，但对他来说却是非常自然的。

[ðə; ði] [kwɪk] [maɪnd][ʌv; əv]['kɜːrn(ə)l]['hɑːrtmən] [əb'zɔːrbd] [ðə; ði]['vælјuː][ʌv; əv][ðə; ði][aɪ'diːə][æt; ət][wʌns] ,

The	quick	mind	of	Colonel	Hartman	absorbed	the	value	of	the	idea	at	once	,
这	快的	头脑	的	上校	哈特曼	吸收	这	价值	的	这	主意	在	一次	,

哈特曼上校思维敏捷，立刻领会了这个想法的价值。

[ænd; ənd][hiː; hi] [æskt] ['mɪstər] . - [tuː; tə] [tiːtʃ] [ðɪs] ['sʌbdʒekt][æt; ət][kæmp] ['gɔrdən] ,

and	he	asked	Mr	.	Lankow	to	teach	this	subject	at	Camp	Gorden	,
和	他	问	先生	.	-	到	教	这	主题	在	营	戈登	,

['gɑː, 'dʒiː'eɪ, 'dʒɔrdʒə] . ,

Ga	.	,
加	.	,

他邀请兰科先生到佐治亚州戈登营地教授这门课程。

[ðə; ði]['lɑːrdʒɪst] [dɪ'veləpmənt] [kæmp][ɪn][ðə; ði] ['kʌntri] .

the	largest	development	camp	in	the	country	.
这	最大	发展	营	在	这	国家	.

全国最大的发展营。

[hɪr] [ə'fɪʃ(ə)l] [ɪn'strʌktər] [ʌv; əv] ['veriəs] ['sʌbdʒekts][frʌm; frəm][ɔ:l][ðə; ði] ['ʌðər] [kæmps][ɪn][ðə; ði]

Here	official	instructors	of	various	subjects	from	all	the	other	camps	in	the
这里	官方的	教师	的	各种各样的	主题	从	全部	这	其他	营地	在	这

['kʌntri] [frʌm; frəm] [meɪn] [tu:; tə][sæn][frən'sɪskoʊ][wɜ:r; wər] ['gæðərd] [fɔ:r; fər]['speʃ(ə)l] [ɪn'strʌkʃ(ə)nz] —

country	from	Maine	to	San	Francisco	were	gathered	for	special	instructions	—
国家	从	缅因州	到	圣	弗朗西斯科	是	聚集	为了	特别的	指示	—

[frʌm; frəm][sɪks] . - [ə; eɪ] . [em] . ['mɪstər] . - [wʊd] [hæv; həv] ['klæsɪz] ['reɪndʒɪŋ][frʌm; frəm] -

from	6	.	45	A	.	M	.	Mr	.	Lankow	would	have	classes	ranging	from	25
从	6	.	-	一个	.	M	.	先生	.	-	会	有	课程	范围	从	-

[tu:; tə] - ,

to	1100	,
到	-	,

这里聚集了来自全国各地，从缅因州到旧金山等地的各种科目的官方教员，进行特别指导——从早上 6 点 45 分开始，兰科先生将开设 25 至 1100 人的课程。

[ænd; ənd]['grædʒuəli] [dɪ'veləpt] - ['ɑ:fɪsər] [ə'sɪstənt] [ɪn'strʌktər] , [soʊ] [ðæt] ['sevrəl] ['θaʊz(ə)nd] [

and	gradually	developed	41	officer	assistant	instructors	,	so	that	several	thousand	[
和	逐步地	发达	-	官	助手	教师	,	所以	那	一些	千	[

['sɛvən]]

7	]
7	]

并逐步培养了 41 名军官助理教官，使得数千人[7]

[men][wɜ:r; wər]['du:ɪŋ][ðə; ði][wɜ:rk][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] .

men	were	doing	the	work	at	the	same	time	.
男人	是	正在做	这	工作	在	这	相同的	时间	.

当时男人们也在做这项工作。

[ðə; ði] [kə'mændɪŋ] ['dʒen(ə)rəl] , [ˌbrɪgə'dɪr] ['dʒen(ə)rəl] ['wɪljəm] [seɪdʒ][ænd; ənd][ɔ:l][ʌv; əv][hɪz; ɪz][stɑ:f]

The	Commanding	General	,	Brigadier	General	William	Sage	and	all	of	his	staff
这	指挥	一般的	,	准将	一般的	威廉	圣人	和	全部	的	他的	职员

[wɜ:r; wər][ɪn][hɪz; ɪz] ['mɔ:rnɪŋ] [klæs] .

were	in	his	morning	class	.
是	在	他的	早晨	班级	.

指挥官威廉·塞奇准将和他的所有参谋人员都在上早课。

['æftər][ðə; ði][θɜ:rd] [wi:k] , ['mɪstər] . - [wʌz; wəz] [æskt] [tu:; tə] [mes] [æt; ət] ['hedkwɔ:rtərz] ,

After	the	third	week	,	Mr	.	Lankow	was	asked	to	mess	at	Headquarters	,
后	这	第三	星期	,	先生	.	-	曾是	问	到	混乱	在	总部	,

第三周结束后，兰科先生被要求到总部用餐。

[ænd; ənd][lɪv; laɪv][æt; ət][ðə; ði]['fɔ:rmər][hoʊm][ʌv; əv] [ˌbrɪgə'dɪr] ['dʒen(ə)rəl] [ʃɔ:] .

and	live	at	the	former	home	of	Brigadier	General	Shaw	.
和	居住	在	这	以前的	家	的	准将	一般的	肖	.

并居住在肖准将的故居。

[ðə; ði] [rɪ'zʌlts] [ʌv; əv][hɪz; ɪz][wɜ:rk][wɜ:r; wər] [mɔ:r] [ðæn; ðən] [ə'staʊndɪŋ] .

The	results	of	his	work	were	more	than	astounding	.
这	结果	的	他的	工作	是	更多的	比	惊人	.

他的工作成果令人惊叹。

[men] [hu:] [hæd; həd] [ə'pærəntli] [noʊ] ['vɔɪsɪz] [æt; ət][ɔ:l] ,

Men	who	had	apparently	no	voices	at	all	,
男人	WHO	有	显然	不	声音	在	全部	,

那些显然完全没有声音的男人们

[ænd; ənd] [hu:] [hæd; həd][peɪn][ɪn][ðə; ði] [θroʊt] [waɪl] ['gɪvɪŋ] [kə'mændz] ,

and	who	had	pain	in	the	throat	while	giving	commands	,
和	WHO	有	疼痛	在	这	喉	尽管	给予	命令	,

并且在下达命令时喉咙疼痛的人

['sʌd(ə)nli] [faʊnd] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz][ə; eɪ] ['pleʒər] [tuː; tə][juːz][ðə; ðiː] [vɔɪs] .

suddenly	**found**	**that**	**it**	**was**	**a**	**pleasure**	**to**	**use**	**the**	**voice**	**.**
突然	成立	那	它	曾是	一个	乐趣	到	使用	这	嗓音	.

突然发现使用声音真是一种乐趣。

[ɑːn][ðə; ðiː] ['ʌðər] [hænd] ,

On	**the**	**other**	**hand**	**,**
在	这	其他	手	,

另一方面，

[men] [huːz] [helθ] [wʌz; wəz] [rʌn] [daʊn] [soʊ] [ðæt] [ðeɪ] [wɜːr; wər][ɑːn][ðer; ðər] [weɪ] [tuː; tə] [fɔːrst]

men	**whose**	**health**	**was**	**run**	**down**	**so**	**that**	**they**	**were**	**on**	**their**	**way**	**to**	**forced**
男人	谁	健康	曾是	跑步	向下	所以	那	他们	是	在	他们的	方式	到	强制

[rɪ'taɪərmənt] ,

retirement	**,**
退休	,

那些健康状况每况愈下，即将被迫退休的男性，

[wɜːr; wər][soʊ] [tʃeɪndʒd] [ɪn] [ə'pɪrəns] [ðæt] [ðer; ðər][sə'vɪliən] [frendz] [æskt] [ðem; ðəm] [wʌt] [ðeɪ]

were	**so**	**changed**	**in**	**appearance**	**that**	**their**	**civilian**	**friends**	**asked**	**them**	**what**	**they**
是	所以	已更改	在	外貌	那	他们的	平民	朋友们	问	他们	什么	他们

[wɜːr; wər] ['duːɪŋ] .

were	**doing**	**.**
是	正在做	.

他们的外貌发生了如此大的变化，以至于他们的平民朋友都问他们这是怎么了。

['sɜːrdʒən] ['dʒen(ə)rəl] ['ruːpərt] [bluː] [θɔːt] [soʊ] ['haɪli] [ʌv; əv][ðə; ðiː] [helθ] - ['bɪldɪŋ] ['paʊər] [ʌv; əv]

Surgeon	**General**	**Rupert**	**Blue**	**thought**	**so**	**highly**	**of**	**the**	**health**	**-**	**building**	**power**	**of**
外科医生	一般的	鲁珀特	蓝色的	想法	所以	高度	的	这	健康	-	建筑	力量	的

['mɪstər] . - [kɔːrs] [ʌv; əv] [ɪn'strʌkʃ(ə)n] [ðæt] [hiː; hi] [meɪd] [ðə; ðiː] ['fɑːloʊɪŋ] ['steɪtmənt] [tuː; tə]

Mr	**.**	**Lankow's**	**course**	**of**	**instruction**	**that**	**he**	**made**	**the**	**following**	**statement**	**to**
先生	.	-	课程	的	操作说明	那	他	制成	这	下列的	陈述	到

['mɪstər] . - [ɪn] ['wɑːʃɪŋtən] :

Mr	**.**	**Lankow**	**in**	**Washington**	**:**
先生	.	-	在	华盛顿	:

美国卫生局局长鲁珀特·布鲁高度评价兰科先生的教学课程在增强健康方面的作用，他在华盛顿向兰科先生发表了以下声明：

“ [juːz][maɪ] [neɪm] [fɔːr; fər] ['eniθɪŋ] [juː; jʊ][laɪk][ɪn] [kə'nekʃ(ə)n] [wɪð; wɪθ][jʊr; jər] ['sɪstəm] [ʌv; əv]

“ Use	**my**	**name**	**for**	**anything**	**you**	**like**	**in**	**connection**	**with**	**your**	**system**	**of**
“ 使用	我的	姓名	为了	任何事物	你	喜欢	在	联系	和	你的	系统	的

['tiːtʃɪŋ] [breθ] [kən'troʊl] .

teaching	**breath**	**control**	**.**
教学	气息	控制	.

“在你的呼吸控制教学体系中，你可以随意使用我的名字。

” [ə'nʌðər] [helθ] [ə'θɔːrəti] [sed] :

” Another	**health**	**authority**	**said**	**:**
” 其他	健康	权威	说	:

另一家卫生部门表示：

“ [gɪv] [ðə; ðiː][wɜːrld] [tuː] [ˌdʒɛnɝ'eɪʃənz] [ʌv; əv] ['tʃɪldrən] [tɔːt] [ðɪs] [treɪnd] , [ˌsaɪən'tɪfɪk] [[eɪt]]

“ Give	**the**	**world**	**two**	**generations**	**of**	**children**	**taught**	**this**	**trained**	**,**	**scientific**	**[**	**8**	**]**
“ 给	这	世界	二	几代人	的	孩子们	教授	这	受过训练	,	科学	[	8	]

“让世界两代孩子接受这种训练有素的科学教育[8]

['meθəd] [ʌv; əv] ['briːðɪŋ] [ænd; ənd] [juːl] [meɪk] [ðə; ðiː] [kə'mjuːnəti] [friː] [ʌv; əv] [kən'sʌmpʃ(ə)n] .

method	**of**	**breathing**	**and**	**you'll**	**make**	**the**	**community**	**free**	**of**	**consumption**	**.**
方法	的	呼吸	和	你会	制作	这	社区	自由的	的	消耗	.

改变呼吸方法，你就能让社区摆脱肺结核。

" ['meni] [ʌv; əv][ðə; ði] ['wɜ:ldz] ['gretɪst] ['sɪŋərz] [hæv; həv] ['prɑfɪtid] [baɪ]['mɪstər] . -
" Many of the world's greatest singers have profited by Mr . Lankow's
" 许多 的 这 世界的 最 歌手 有 获利 经过 先生 . -
[ɪn'strʌkʃ(ə)nz] .
instructions .
指示 .

"世界上许多最伟大的歌手都受益于兰科先生的指导。"

['meri] ['gɑ:rdn] , [də'rektər][ʌv; əv][ðə; ði][ɟi'kɑ:goʊ] ['ɑ:prə] ['kʌmpəni] [ænd; ənd] ['feɪməs] ['primə] ['dɑ:nə] ,
Mary Garden , Director of the Chicago Opera Company and famous prima donna ,
玛丽 花园 , 导演 的 这 芝加哥 歌剧 公司 和 著名的 普里玛 唐娜 ,

玛丽·加登，芝加哥歌剧公司总监兼著名首席女高音歌唱家

[hæz; həz] ['rɪt(ə)n] " [hæf][ðə; ði][wɜ:rld] [dʌz] [nɑ:t] [noʊ] [ðæt] [kə'rekt] ['bri:ðɪŋ] [mi:nz] [helθ] ,
has written " Half the world does not know that correct breathing means health ,
有 书面 " 一半 这 世界 做 不是 知道 那 正确的 呼吸 方法 健康 ,
['hæpinəs] [ænd; ənd] [kən'tentmənt] .
happiness and contentment .
幸福 和 满意 .

他写道："世界上有一半的人不知道正确的呼吸方式意味着健康、幸福和满足。"

[aɪ][hæd; həd][ðə; ði][dʒɔɪ][ʌv; əv] ['lɜ:rnɪŋ] [ðɪs] [tru:θ] [frʌm; frəm]['mɪstər] . - .
I had the joy of learning this truth from Mr . Lankow .
我 有 这 喜悦 的 学习 这 真相 从 先生 . - .

我有幸从兰科先生那里了解到这个真理。

['evri] [deɪ] [maɪ] [vɔɪs] [bɪ'keɪm] ['betər] — [ænd; ənd][maɪ] [helθ] [tu:] .
Every day my voice became better — and my health too .
每一个 天 我的 嗓音 成为 更好的 — 和 我的 健康 也 .

我的嗓音一天比一天好，身体也越来越健康。

[hɪz; ɪz][wɜ:rk][ɪz] ['ri:əli] [greɪt] .
His work is really great .
他的 工作 是 真的 伟大的 .

他的作品真的很棒。

" [ɪn] [ðɪs] [kəm'pli:t] [kɔ:rs] [ʌv; əv] " ['lesnz; 'lesənz] " ['mɪstər] . - [telz] [ɔ:l][ðə; ði] ['si:krɪts] [ʌv; əv]
" In this complete course of " Lessons " Mr . Lankow tells all the secrets of
" 在 这 完全的 课程 的 " 课程 " 先生 . - 讲述 全部 这 秘密 的
[hɪz; ɪz]['wʌndərf(ə)l][wɜ:rk] .
his wonderful work .
他的 精彩的 工作 .

在这一套完整的"课程"中，兰科先生讲述了他精彩作品的所有秘密。

[wɪ'ðɪn] [ə; eɪ] [fju:] [deɪz] [ju:; jʊ] , [tu:] , [baɪ] ['fɑ:loʊɪŋ] [ðə; ði]['sɪmp(ə)l][də'rekʃ(ə)nz]['mɪstər] . -
Within a few days you , too , by following the simple directions Mr . Lankow
之内 一个 很少 天 你 , 也 , 经过 下列的 这 简单的 方向 先生 . -
[əd'vaiziz] ,
advises ,
建议 ,

只要按照兰科先生给出的简单建议去做，几天之内你也能做到。

[meɪ] [bi:; bi] [wel] [ɑ:n][ðə; ði][roʊd][tu:; tə] [sʌtʃ] [helθ] , [streŋθ] ,
may be well on the road to such health , strength ,
可能 是 出色地 在 这 路 到 这样的 健康 , 力量 ,

或许正在朝着这样的健康和力量迈进，

['ment(ə)l] ['klɪrnəs] [ænd; ənd] ['fɪzɪk(ə)l] ['bju:ti] [æz; əz][ju:; jʊ][hæv; həv]['nevər] [noʊn] [bɪ'fɔ:r] .
mental clearness and physical beauty as you have never known before .
精神的 清晰度 和 身体的 美丽 作为 你 有 绝不 已知 前 .

前所未有的精神清明和容貌美丽。

[fɔːr; fər][juː; jʊ] [wɪl] [biː; bi] ['wɜːrkɪŋ] [ɪn] ['hɑːrməni] [wɪð; wɪθ] ['neɪtʃər] — [ænd; ənd][wɪð; wɪθ] ['neɪtʃɝz] [greɪt]

For	you	will	be	working	in	harmony	with	Nature	—	and	with	Nature's	great
为了	你	将要	是	在职的	在	和谐	和	自然	—	和	和	自然的	伟大的

[ænd; ənd][bɪ'nefɪs(ə)nt] [lɔːz] .

and	beneficent	laws	.
和	仁慈的	法律	.

因为你将与自然和谐相处——并遵循自然伟大而有益的法则。

[ðə; ði] ['pʌblɪʃər] . [[naɪn]]

The	Publisher	.	[	9	]
这	出版商	.	[	9	]

出版商。[9]

['les(ə)n]

LESSON
课

课

[aɪ]

I
我

我

[ɪm'pɔːrt(ə)ns] [ʌv; əv] ['kɑːnʃəsli] [kən'troʊld] ['briːðɪŋ]

Importance	of	Consciously	Controlled	Breathing
重要性	的	有意识地	受控	呼吸

有意识控制呼吸的重要性

[er] [ɪz]['truːli][ðə; ði] [breθ] [ʌv; əv][laɪf] .

Air	is	truly	the	breath	of	life	.
空气	是	真的	这	气息	的	生活	.

空气真是生命的呼吸。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði] ['vaɪt(ə)l] ['fluːɪd] [ðæt] ['ænɪmeɪt] ['aʊər; ɑːr] ['biːɪŋ] ;

It	is	the	vital	fluid	that	animates	our	being	;
它	是	这	必不可少的	体液	那	动画	我们的	存在	;

它是维持我们生命活力的血液;

[ðæt] ['stimjuleits] ['ɪntuː][æk'tɪvəti] ['evri] [wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] ['bɪljən] [ʌv; əv] ['sɛlz] [ðæt] [goʊ][tuː; tə] [meɪk] [ʌp]

that	stimulates	into	activity	every	one	of	the	billion	of	cells	that	go	to	make	up
那	刺激	进入	活动	每一个	一	的	这	十亿	的	细胞	那	去	到	制作	向上

[ðə; ði]['bɑːdi] .

the	body	.
这	身体	.

它能刺激构成人体的数十亿个细胞中的每一个都活跃起来。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ][fækt] , [kən'siːdid] [baɪ] ['evri] [ˌsaɪən'tɪfɪk][mæn] [tə'deɪ] ,

It	is	a	fact	,	conceded	by	every	scientific	man	today	,
它	是	一个	事实	,	承认	经过	每一个	科学	男人	今天	,

这是当今所有科学家都承认的事实。

[ðæt] [ðə; ði]['ɑːksɪdʒən][ɪn][ðə; ði] [er] [wiː; wi] [briːð] [ɪz] [ˌæbsə'luːtli] [ðə; ði] ['gretɪst] ['pjuərifaiiŋ] [fɔːrs] [ɪn]

that	the	oxygen	in	the	air	we	breathe	is	absolutely	the	greatest	purifying	force	in
那	这	氧	在	这	空气	我们	呼吸	是	绝对地	这	最	净化	力量	在

[ɔːl] ['neɪtʃər] .

all	Nature	.
全部	自然	.

我们呼吸的空气中的氧气是自然界中最强大的净化力量。

[jet] [ðer; ðər][ɪz][bʌt; bət][wʌn] [wei] [tu:; tə][get]['ɑ:ksɪdʒən]['ɪntu:][jʊr; jər] [lʌŋz] [ænd; ənd]['ɪntu:][jʊr; jər]

Yet	there	is	but	one	way	to	get	oxygen	into	your	lungs	and	into	your
然而	那里	是	但	一	方式	到	得到	氧	进入	你的	肺	和	进入	你的

['sɪstəm] — [ænd; ənd] [ðɪs] [ɪz][tu:; tə] [bri:ð] [ˌaɪ 'ti:][ɪn] .

system	—	and	this	is	to	breathe	it	in	.
系统	—	和	这	是	到	呼吸	它	在	.

然而，只有一种方法可以将氧气输送到你的肺部和体内——那就是吸入。

[æz; əz] [lɔ:ŋ] [ə'goʊ][æz; əz] [tu:] ['θaʊz(ə)nd] ['jɪrz] [bɪ'fɔ:r] [ðə; ði] ['krɪstʃən] ['ɪrə] ,

As	long	ago	as	two	thousand	years	before	the	Christian	Era	,
作为	长的	前	作为	二	千	年	前	这	基督教	时代	,

早在公元前两千年，

[ðə; ði] [ˌtʃaɪ'ni:z] [ænd; ənd][ðə; ði][ˌhin'du:; 'hindu:] [meɪd] [ɪ'læbərət] ['stʌdiz] [ɪn][ðə; ði][ɑ:rt][ʌv; əv]

the	Chinese	and	the	Hindoos	made	elaborate	studies	in	the	art	of
这	中国人	和	这	印度教徒	制成	精心制作的	研究	在	这	艺术	的

['bri:ðɪŋ] .

breathing	.
呼吸	.

中国人和印度人都对呼吸的艺术进行了深入研究。

[ɪn'di:d] , [ðeɪ] [dɪ'veləpt] [ə; eɪ][kəm'pleks] ['saɪəns] ['hævɪŋ] [tu:; tə][du:][wɪð; wɪθ][kən'troʊl][ʌv; əv][ðə; ði]

Indeed	,	they	developed	a	complex	science	having	to	do	with	control	of	the
的确	,	他们	发达	一个	复杂的	科学	拥有	到	做	和	控制	的	这

[breθ] .

breath	.
气息	.

事实上，他们发展出了一套与呼吸控制有关的复杂科学。

['sɜ:rt(ə)n][fɔ:rmz][ʌv; əv] ['bri:ðɪŋ] [wɜ:r; wər] [ɪm'plɔɪd] [fɔ:r; fər][ðə; ði] [kjʊr] [ʌv; əv] ['veriəs] [dɪ'zi:zɪz] .

Certain	forms	of	breathing	were	employed	for	the	cure	of	various	diseases	.
肯定	表格	的	呼吸	是	受雇	为了	这	治愈	的	各种各样的	疾病	.

某些呼吸方法被用于治疗各种疾病。

[ðʌs] , [fɔ:r; fər][ɪg'zæmp(ə)l] , [ˌaɪ 'ti:][wʌz; wəz] [bi'li:vd] [ðæt] [kən'troʊld] [ˌɪnhə'leɪʃn] [ænd; ənd]

Thus	,	for	example	,	it	was	believed	that	controlled	inhalations	and
因此	,	为了	例子	,	它	曾是	相信	那	受控	吸入	和

[ˌekshə'leɪʃn] [wʊd] [ə'leɪ] [-]

exhalations	would	allay	[	10	]
呼气	会	巷	[	-	]

例如，人们认为控制吸气和呼气可以缓解[10]

['fi:vəz] ; [ɔ:r] , [ɪn][ə; eɪ]['kɑ:ntreri] [kən'dɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði]['bɑ:di] , [ɪn'du:s] [ə; eɪ]['sæljəteri] [raɪz][ɪn]

fevers	;	or	,	in	a	contrary	condition	of	the	body	,	induce	a	salutary	rise	in
发烧	;	或者	,	在	一个	相反	状况	的	这	身体	,	诱导	一个	有益的	上升	在

['temprətʃər; 'temprətʃʊr] .

temperature	.
温度	.

引起发烧；或者，在身体处于相反状态时，引起有益的体温升高。

[ɪn] ['ɪndiə][ðə; ði] ['bu:dɪst] [pri:sts] [wɜ:r; wər][æt; ət][peɪnz][tu:; tə] ['præktɪs] [breθ] - [kən'troʊl][soʊ][æz; əz]

In	India	the	Buddhist	priests	were	at	pains	to	practice	breath	-	control	so	as
在	印度	这	佛教徒	神父	是	在	疼痛	到	实践	气息	-	控制	所以	作为

['ɔ:lweɪz] [tu:; tə] [kə'mænd] [di:p] ,

always	to	command	deep	,
总是	到	命令	深的	,

在印度，佛教僧侣们努力练习呼吸控制，以便始终能够深呼吸。

['kwaɪət]['ækʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] [lʌŋz] .

quiet	action	of	the	lungs	.
安静的	行动	的	这	肺	.

肺部的平静活动。

[ɪn] [ðɪs] ['meʒərd] ['briːðɪŋ] [ðə; ði] ['nʌmbər] [ʌv; əv] [breθs] [wʌz; wəz] ['greɪtli] [rɪ'djʊst] .

In	this	measured	breathing	the	number	of	breaths	was	greatly	reduced	.
在	这	测量	呼吸	这	数字	的	呼吸	曾是	非常	减少	.

在这种有控制的呼吸方式中，呼吸次数大大减少。

[ðə; ði]['juːʒuəl] [ˌeɪ'tiːn] [tuː; tə] ['twenti] - [tuː] [breθs] [pər] ['mɪnɪt] [wɜːr; wər] [rɪ'djʊst] [tuː; tə][sɪks][ɔːr] [eɪt] .

The	usual	eighteen	to	twenty	-	two	breaths	per	minute	were	reduced	to	six	or	eight	.
这	通常	十八	到	二十	-	二	呼吸	每	分钟	是	减少	到	六	或者	八	.

通常每分钟呼吸 18 到 22 次，现在减少到每分钟 6 到 8 次。

[ɪk'spɪriəns] ['dʒʌstɪfaɪd][ðə; ði] ['θɪərɪz] [ʌv; əv][ðə; ði] [priːsts] [kən'sɜːrnɪŋ] [ðə; ði]['væljuː][ʌv; əv][ə; eɪ] [kən'troʊld] ['briːðɪŋ] .

Experience	justified	the	theories	of	the	priests	concerning	the	value	of	a	controlled	breathing	.
经验	合理的	这	理论	的	这	神父	有关	这	价值	的	一个	受控	呼吸	.

经验证实了祭司们关于控制呼吸价值的理论。

[ɪts] ['merɪts] [hæv; həv] [stʊd] [ðə; ði] [tests] [ʌv; əv]['eɪdʒɪz] , [ænd; ənd] [tə'deɪ] , [ɪn][ðə; ði]['ɔːrient]['prɑːpər] ,

Its	merits	have	stood	the	tests	of	ages	,	and	today	,	in	the	Orient	proper	,
它是	优点	有	站立	这	测试	的	年龄	,	和	今天	,	在	这	东方	恰当的	,

它的优点经受住了时间的考验，如今，在东方，

['briːðɪŋ] [ɪz] [stɪl] [diːmd] [ðə; ði]['faʊnt(ə)n][ʌv; əv] [helθ] .

breathing	is	still	deemed	the	fountain	of	health	.
呼吸	是	仍然	被认为	这	喷泉	的	健康	.

呼吸仍然被认为是健康的源泉。

[ə'saɪd][frʌm; frəm][ðə; ði] [dɪ'stɪŋktli] ['fɪzɪk(ə)l] [æd'væntɪdʒɪz] [dɪ'raɪvd] [frʌm; frəm] [breθ] - [kən'troʊl] ,

Aside	from	the	distinctly	physical	advantages	derived	from	breath	-	control	,
旁边	从	这	明显地	身体的	优势	衍生的	从	气息	-	控制	,

除了呼吸控制带来的明显生理优势之外，

[ðer; ðər] [rɪ'zʌlts] ['ɔːlsoʊ][ə; eɪ] [pɔɪz] [ʌv; əv][maɪnd] [ðæt] [ɪz][moʊst][dɪ'zaɪərəb(ə)l][ɪn][ɪts] ['benɪfɪts] [tuː; tə] [ðə; ði] [hoʊl] ['neɪtʃər] [ʌv; əv][ðə; ði][mæn] .

there	results	also	a	poise	of	mind	that	is	most	desirable	in	its	benefits	to	the	whole	nature	of	the	man	.
那里	结果	还	一个	沉着	的	头脑	那	是	最多	理想	在	它是	好处	到	这	所有的	自然	的	这	男人	.

这样也能培养出一种心境平和的品质，这种品质对人的整体性格发展大有裨益。

['leɪtər][ɪn]['hɪstri; 'hɪstəri][bəuθ][ðə; ði] ['griːks] [ænd; ənd][ðə; ði]['roʊmənz] ['præktɪst] [kən'troʊld] ['briːðɪŋ] [fɔːr; fər][haɪ'dʒenɪkˌhaɪ'dʒiːnɪk]['pɝːpəsəz, 'pɝːpəsɪz][ænd; ənd][fɔːr; fər][ðə; ði] [ə'teɪnmənt] [ʌv; əv]['bɑːdɪli] [pər'fekʃ(ə)n] .

Later	in	history	both	the	Greeks	and	the	Romans	practiced	controlled	breathing	for	hygienic	purposes	and	for	the	attainment	of	bodily	perfection	.
之后	在	历史	两个都	这	希腊人	和	这	罗马书	练习	受控	呼吸	为了	卫生	目的	和	为了	这	素养	的	身体上的	完美	.

后来，希腊人和罗马人为了卫生和达到身体完美，都实行了控制呼吸的疗法。

[ðeɪ] ['iːv(ə)n] [went] ['fɜːrðər] [ðæn; ðən][ðə; ði] [ˌɔːri'entəlz] [ʌv; əv][æn; ən] ['ɜːrliər] ['epək] ,

They	even	went	further	than	the	Orientals	of	an	earlier	epoch	,
他们	甚至	去	更远	比	这	东方人	的	一个	早些时候	时代	,

他们甚至比早期东方人走得更远。

[fɔːr; fər] [ðeɪ] [dɪ'lɪbərətli] [set] [aʊt] [tuː; tə] [ɪn'lɑːrdʒ] [ðə; ði] [tʃest] ['kævəti] .

for	they	deliberately	set	out	to	enlarge	the	chest	cavity	.
为了	他们	故意地	放	出去	到	放大	这	胸部	空腔	.

因为他们蓄意扩大胸腔。

[ðeɪ] [-]

They	[	11	]
他们	[	-	]

他们[11]

['riːəlaɪzd] [ðæt] [ðə; ði] ['prɪnsəp(ə)l] [pɑːrt] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['bɑːdi] [ɪz] [ðə; ði] [trʌŋk] ,

realized	that	the	principal	part	of	the	body	is	the	trunk	,
已实现	那	这	主要的	部分	的	这	身体	是	这	树干	,

意识到身体的主要部分是躯干，

[ænd; ənd] [ðæt] [ɪn] [ðɪs] [ðə; ði] [tʃiːf] [kən'stɪtʃuənt] [ɪz] [ðə; ði] [tʃest] .

and	that	in	this	the	chief	constituent	is	the	chest	.
和	那	在	这	这	首席	组分	是	这	胸部	.

其中最主要的组成部分是胸部。

[ðə; ði] [sək'ses] [ðeɪ] [ə'teɪnd] [ɪn] [ðə; ði] [dɪ'veləpmənt] [ʌv; əv] [suː'pɜːrb] [fɪ'ziːks] [ɪz] ['demənstreɪtɪd] [baɪ]

The	success	they	attained	in	the	development	of	superb	physiques	is	demonstrated	by
这	成功	他们	已达到	在	这	发展	的	高超	体格	是	已证明	经过

[ðə; ði] [ɪg'zæmpəlz] [ðæt] [sə'vaɪvd] [tuː; tə] [ˌjuː 'es] [ʌv; əv] [ðer; ðər] ['klæsɪk] [ɑːrt] .

the	examples	that	survived	to	us	of	their	classic	art	.
这	示例	那	幸存下来	到	我们	的	他们的	经典的	艺术	.

他们在塑造完美体格方面取得的成功，可以从流传至今的经典作品中得到证明。

[ðeɪ] [wɜːr; wər] ['eɪb(ə)l] [tuː; tə] [ə'teɪn] [ə; eɪ] ['bɑːdɪli] [pər'fekʃ(ə)n] [ʌn'iːkwəld] [ɪn] [ðə; ði] ['hɪstri; 'hɪstəri] [ʌv; əv]

They	were	able	to	attain	a	bodily	perfection	unequaled	in	the	history	of
他们	是	有能力的	到	达到	一个	身体上的	完美	无与伦比	在	这	历史	的

[ðə; ði] [wɜːrld] .

the	world	.
这	世界	.

他们达到了世界历史上无与伦比的完美体魄。

[ɪn] [ðer; ðər] ['meθədz] , [kən'troʊld] ['briːðɪŋ] [wʌz; wəz] [ðə; ði] [tʃiːf] ['eɪdʒənt] .

In	their	methods	,	controlled	breathing	was	the	chief	agent	.
在	他们的	方法	,	受控	呼吸	曾是	这	首席	代理人	.

在他们的方法中，控制呼吸是主要手段。

[ɪn] ['jʊrəp] , ['dʊrɪŋ] [ðə; ði] ['mɪd(ə)l] ['eɪdʒɪz] , [ðɪs] ['saɪəns] [ʌv; əv] [breθ] ['sʌfərd] [frʌm; frəm]

In	Europe	,	during	the	Middle	Ages	,	this	science	of	breath	suffered	from
在	欧洲	,	期间	这	中间	年龄	,	这	科学	的	气息	遭受	从

[ɪn'kriːsɪŋ] [nɪ'glekt] ,

increasing	neglect	,
增加	忽视	,

在欧洲中世纪时期，这门关于呼吸的科学逐渐被忽视。

[ænd; ənd] ['faɪnəli] [daɪd] [aʊt] .

and	finally	died	out	.
和	最后	死亡	出去	.

最终消亡。

[æz; əz] [æn; ən] [ə'pɔːlɪŋ] ['kɑːmənteri] [ɑːn] [ðə; ði] [nɪ'glekt] [ʌv; əv] ['prɑːpər] ['briːðɪŋ] [baɪ] [ðə; ði] [mæs]

As	an	appalling	commentary	on	the	neglect	of	proper	breathing	by	the	mass
作为	一个	令人震惊	评论	在	这	忽视	的	恰当的	呼吸	经过	这	大量的

[ʌv; əv] [mæn'kaɪnd] ,

of	mankind	,
的	人类	,

这是对人类大众忽视正确呼吸方式的一种令人震惊的讽刺。

[wiː; wi] [meɪ] [kən'sɪdər] [ðə; ði] [fækt] , [naʊ] ['dʒen(ə)rəli] [əd'mɪtɪd] [baɪ] [ðə; ði] ['medɪk(ə)l] [prə'feʃ(ə)n] ,

we	may	consider	the	fact	,	now	generally	admitted	by	the	medical	profession	,
我们	可能	考虑	这	事实	,	现在	一般来说	承认	经过	这	医疗的	职业	,

我们可以考虑以下事实，这目前已被医学界普遍承认：

[ðæt] ['fʊli] [wʌn] [hæf] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['wɝːldz] [deθ] - [reɪt] [ɪz] [duː] [tuː; tə] [kən'sʌmpʃ(ə)n] .

that	fully	one	half	of	the	world's	death	-	rate	is	due	to	consumption	.
那	完全	一	一半	的	这	世界的	死亡	-	速度	是	到期的	到	消耗	.

全球一半的死亡率是由肺结核造成的。

[ðə; ði] [fækt] [kʊd; kəd] ['hɑːrdli] [biː; bi] ['ʌðərwaɪz] .

The	fact	could	hardly	be	otherwise	.
这	事实	可以	几乎	是	否则	.

事实几乎不可能有其他解释。

['eni] [ɪk'spɪriənst] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [ɪz] [wel] [ə'wer] [ðæt] ['oʊnli] [ə; eɪ] [smɔːl] [pɑːrt] [ʌv; əv] [ðə; ði] [lʌŋz] [ɪz]

Any	experienced	physician	is	well	aware	that	only	a	small	part	of	the	lungs	is
任何	经验丰富的	医生	是	出色地	意识到的	那	仅有的	一个	小的	部分	的	这	肺	是

[ˌɔːrdn'erəli] [juːst] [baɪ] [ðə; ði] ['ævərɪdʒ] ['pɜːrs(ə)n] .

ordinarily	used	by	the	average	person	.
按说	用过的	经过	这	平均的	人	.

任何有经验的医生都清楚，普通人通常只使用肺部的一小部分。

[ə; eɪ] [lɑːrdʒ] ['pɔːrʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['briːðɪŋ] [ˌæpə'rætəs] [ɪz] [ɪn] [moʊst] ['keɪsɪz] ['nevər] [ɪm'plɔɪd] [æt; ət] [ɔːl]

A	large	portion	of	the	breathing	apparatus	is	in	most	cases	never	employed	at	all
一个	大的	部分	的	这	呼吸	设备	是	在	最多	案例	绝不	受雇	在	全部

.

:

.

大部分呼吸装置在大多数情况下根本就没被使用过。

['nætʃ(ə)rəli] , [ɪn'evɪtəbli] , [sʌtʃ] ['eriəz] [ɪn] [ðə; ði] [lʌŋz] ['wiːkən] [ænd; ənd] [bɪ'kʌm] [dɪ'dʒenəreɪt] . [-]

Naturally	,	inevitably	,	such	areas	in	the	lungs	weaken	and	become	degenerate	.	[	12	]
自然	,	不可避免地	,	这样的	区域	在	这	肺	削弱	和	变得	退化	.	[	-	]

当然，肺部的这些区域会逐渐衰弱并退化。[12]

[ðeɪ] ['ɔːfər] [ə; eɪ] ['briːdɪŋ] [pleɪs] [fɔːr; fər] [ðə; ði] [dʒəːmz] [ʌv; əv] ['veriəs] [ˌɪn'fɛkʃənz] .

They	offer	a	breeding	place	for	the	germs	of	various	infections	.
他们	提供	一个	选育	地方	为了	这	细菌	的	各种各样的	感染	.

它们为各种传染病的病原体提供了滋生场所。

[waɪ] ['ɔːrd(ə)neri] ['sɪstəmz] [ʌv; əv] ['eksərsaɪz] [feɪl]

Why	Ordinary	Systems	of	Exercise	Fail
为什么	普通的	系统	的	锻炼	失败

为什么普通的锻炼系统会失败

[ðə; ði] ['veriəs] ['sɪstəmz] [ʌv; əv] [dʒɪm'næstɪks] [ɑːr; ər] [dɪ'zaɪnd] [fɔːr; fər] [ðə; ði] ['sɜːrfɪs] - ['bɪldɪŋ] [ʌv; əv]

The	various	systems	of	gymnastics	are	designed	for	the	surface	-	building	of
这	各种各样的	系统	的	体操	是	设计	为了	这	表面	-	建筑	的

[ðə; ði] ['bɑːdi] .

the	body	.
这	身体	.

各种体操体系的设计目的都是为了锻炼身体表面。

[ðə; ði] ['eksərsaɪzɪz] [ə'fekt] ['ɔːlmoʊst] [ɪk'skluːsɪvli] [ðə; ði] ['aʊtər] ['mʌskjələr] ['strʌktʃər] .

The	exercises	affect	almost	exclusively	the	outer	muscular	structure	.
这	练习	影响	几乎	只	这	外	肌肉发达的	结构	.

这些练习几乎只影响外部肌肉结构。

[ðə; ði][ˌsaɪən'tɪfɪk][ˌkʌltɪ'veɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] [breθ] , [ɑːn][ðə; ði]['kɑːntreri] , [ækts][də'rektli; daɪ'rektli][ɑːn]

The	scientific	cultivation	of	the	breath	,	on	the	contrary	,	acts	directly	on
这	科学	栽培	的	这	气息	,	在	这	相反	,	行为	直接地	在

[ðə; ði] ['ɪnər] , ['vaɪt(ə)l] ['ɔrgənz] .

the	inner	,	vital	organs	.
这	内	, 必不可少的		器官	.

相反，科学的呼吸训练则直接作用于体内重要的器官。

[ðiːz] [ɑːr; ər] ['streŋθnd] [ænd; ənd] [dɪ'veləpt] [frʌm; frəm][ðə; ði]['aʊtset] .

These	are	strengthened	and	developed	from	the	outset	.
这些	是	加强	和	发达	从	这	开端	.

这些从一开始就得到加强和发展。

[ðʌs] [ə; eɪ] [ʃʊr] [faʊn'deɪʃ(ə)n][ɪz][leɪd][ɑːn] [wɪtʃ] [tuː; tə] [bɪld] [tɔːrd] ['fɪzɪk(ə)l] [pər'fekʃ(ə)n] ,

Thus	a	sure	foundation	is	laid	on	which	to	build	toward	physical	perfection	,
因此	一个	当然	基础	是	铺设	在	哪个	到	建造	朝向	身体的	完美	,

由此便奠定了坚实的基础，在此基础上可以朝着身体的完美状态迈进。

[ænd; ənd][ðə; ði] [truː] ['bjuːti] [wɪtʃ] [ɪz] , [ɔːr][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] , [ðə; ði] ['herɪtɪdʒ] [ʌv; əv] ['evri] ['helθi]

and	the	true	beauty	which	is	,	or	should	be	,	the	heritage	of	every	healthy
和	这	真的	美丽	哪个	是	, 或者		应该	是	,	这	遗产	的	每一个	健康

[mæn][ɔːr]['wʊmən] .

man	or	woman	.
男人	或者	女士	.

真正的美丽，是每个健康男女所拥有的，或者说应该是他们所继承的。

['eni]['ɔːrd(ə)neri] ['meθəd] [mʌst; məst][ʌv; əv] [nə'sesəti] [pruːv] [ɪt'self][æz; əz] [ˌɪnɪ'fektɪv] [æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz]

Any	ordinary	method	must	of	necessity	prove	itself	as	ineffective	as	it	is
任何	普通的	方法	必须	的	必要性	证明	本身	作为	无效	作为	它	是

[ɪ'lɑːdʒɪkl] .

illogical	.
不合逻辑	.

任何普通的方法都必然会被证明既不合逻辑又无效。

[ðə; ði][mə'dʒɔːrəti][ʌv; əv] ['æθliːts] [ɪg'zɪbɪt] [ɪk'stɪrɪər] ['mʌslz] [ʌv; əv][moʊst] [ɪm'presɪv] [bʌlk] .

The	majority	of	athletes	exhibit	exterior	muscles	of	most	impressive	bulk	.
这	多数	的	运动员	展览	外部的	肌肉	的	最多	感人的	大部分	.

大多数运动员都展现出非常健壮的外部肌肉。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] ['kjʊriəs] [fækt] , [haʊ'evər] , [ðæt][ðə; ði]['boʊni] ['strʌktʃər] , [wɪtʃ] ['meʒərz] [ðə; ði] [tʃest]

It	is	a	curious	fact	,	however	,	that	the	bony	structure	,	which	measures	the	chest
它	是	一个	好奇的	事实	,	然而	,	那	这	骨质	结构	,	哪个	措施	这	胸部

['kævəti] ,

cavity	,
空腔	,

然而，一个有趣的现象是，测量胸腔大小的骨骼结构，

[ʃoʊz] ['oʊnli][ə; eɪ]['traɪflɪŋ] [dɪ'veləpmənt] [wen] [dɪ'praɪvd] [ʌv; əv][ɪts]['mʌskjələr] [sə'pɔːrt] .

shows	only	a	trifling	development	when	deprived	of	its	muscular	support	.
演出	仅有的	一个	琐事	发展	什么时候	被剥夺的	的	它是	肌肉发达的	支持	.

失去肌肉支撑后，它只表现出微弱的发育。

[ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst]['ɔːlweɪz][biː; bi] [bɔːrn] [ɪn][maɪnd][ðæt] [ðə; ði] [streŋθ] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɑːdi][laɪz][ɪn][ɪts]

It	must	always	be	borne	in	mind	that	the	strength	of	the	body	lies	in	its
它	必须	总是	是	出生	在	头脑	那	这	力量	的	这	身体	谎言	在	它是

[ɔːr'gænɪk]['paʊər] — [nɑːt][ɪn][ðə; ði] ['sɜːrfɪs] [-]

organic	power	—	not	in	the	surface	[	13	]
有机的	力量	—	不是	在	这	表面	[	-	]

必须始终牢记，身体的力量在于其内在的力量，而不是外表[13]。

['mʌslz] .
muscles .
肌肉 .

肌肉。

[ɪn][fækt] , [ðə; ði]['lɑ:rdʒər][ðə; ði] ['sɜ:rfɪs] ['mʌslz] [ɑ:r; ər] ,
In **fact** , **the** **larger** **the** **surface** **muscles** **are** ,
在 事实 , 这 更大的 这 表面 肌肉 是 ,

事实上，表层肌肉越大，

[ðə; ði] [mɔ:r] [streŋθ] [ɪz]['teɪkən][frʌm; frəm][ðə; ði][ɔ:r'gænɪk][vaɪ'tæləti][ɪn]['ɔ:rdər][tu:; tə] [sə'pɔ:rt] [ænd; ənd]
the **more** **strength** **is** **taken** **from** **the** **organic** **vitality** **in** **order** **to** **support** **and**
这 更多的 力量 是 已采取 从 这 有机的 活力 在 命令 到 支持 和
[fi:d] [ðem; ðəm] .
feed **them** .
喂养 他们 .

为了维持和滋养它们，就必须从有机生命力中汲取更多能量。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][baɪ]['ri:z(ə)n][ʌv; əv] [ðɪs] [dreɪn][ə'pɑ:n][ðə; ði] ['ɪnər] ['fɔ:rsɪz] [ðæt] ['æθli:ts] [soʊ]['ɔ:f(ə)n][daɪ] [jʌŋ]
It **is** **by** **reason** **of** **this** **drain** **upon** **the** **inner** **forces** **that** **athletes** **so** **often** **die** **young**
它 是 经过 原因 的 这 流走 之上 这 内 力量 那 运动员 所以 经常 死 年轻的
.
:
.

正是由于这种对内在能量的消耗，运动员才常常英年早逝。

[æb'nɔ:rm(ə)l] [dɪ'veləpmənt] [ʌv; əv][ðə; ði]['mʌskjələr] ['sɪstəm] [æt; ət][ðə; ði] [ɪk'spens] [ʌv; əv][ɔ:r'gænɪk]
Abnormal **development** **of** **the** **muscular** **system** **at** **the** **expense** **of** **organic**
异常 发展 的 这 肌肉发达的 系统 在 这 费用 的 有机的
[vaɪ'tæləti][ɪz][ə; eɪ] ['fɑ:li] ['ɔ:lweɪz] ['deɪndʒərəs] ,
vitality **is** **a** **folly** **always** **dangerous** ,
活力 是 一个 蠢事 总是 危险的 ,

以牺牲机体活力为代价而异常发展肌肉系统是一种愚蠢且始终危险的做法。

['ɔ:f(ə)n]['feɪt(ə)l] .
often **fatal** .
经常 致命的 .

往往是致命的。

[haʊ] [wi:; wi][lɪv; laɪv][ɑ:n] [er]
How **We** **Live** **On** **Air**
如何 我们 居住 在 空气

我们如何生活在空气中

[er] [ɪz][ðə; ði] ['sʌbstəns] [ɑ:n] [wɪtʃ] ['prɪnsəpli] [wi:; wi] [fi:d] .
Air **is** **the** **substance** **on** **which** **principally** **we** **feed** .
空气 是 这 物质 在 哪个 主要 我们 喂养 .

空气是我们赖以生存的主要物质。

[wʌt] [wi:; wi] [i:t] [ɪz][ʌv; əv] ['sekənderi] [ɪm'pɔ:rt(ə)ns] .
What **we** **eat** **is** **of** **secondary** **importance** .
什么 我们 吃 是 的 次要 重要性 .

我们吃什么并不重要。

[ðə; ði]['pjʊrəti][ʌv; əv][ðə; ði] [blʌd] [ænd; ənd][ðə; ði] [streŋθ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['ɑ:rtɚi:z] [θru:] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'ti:]
The **purity** **of** **the** **blood** **and** **the** **strength** **of** **the** **arteries** **through** **which** **it**
这 纯度 的 这 血 和 这 力量 的 这 动脉 通过 哪个 它
[θrɔbz] [dɪ'pend] [ˌæbsə'lu:tli] [ə'pɑ:n] [raɪt] ['bri:ðɪŋ] .
throbs **depend** **absolutely** **upon** **right** **breathing** .
悸动 依赖 绝对地 之上 正确的 呼吸 .

血液的纯净度和血液流经的动脉的强健程度完全取决于正确的呼吸方式。

[ðə; ði] ['greɪtər] [ðə; ði]['kwɑ:ntəti][ʌv; əv] [er] ['teɪkən]['ɪntu:][ðə; ði] [lʌŋz] ,

The	greater	the	quantity	of	air	taken	into	the	lungs	,
这	更大的	这	数量	的	空气	已采取	进入	这	肺	,

吸入肺部的空气量越大，

[ðə; ði] [mɔ:r] ['ɑ:ksɪdʒən][fɔ:r; fər][ðə; ði][ˌpjʊrɪfɪ'keɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] [blʌd] — [ðə; ði]['kɑ:nstənt][ænd; ənd]

the	more	oxygen	for	the	purification	of	the	blood	—	the	constant	and
这	更多的	氧	为了	这	纯化	的	这	血	—	这	持续的	和

[praɪm] [rɪ'kwaɪərmənt][fɔ:r; fər] [helθ] .

prime	requirement	for	health	.
主要的	要求	为了	健康	.

更多的氧气用于血液净化——这是维持健康的持续和首要需求。

[ðə; ði] ['sɪstəm] [ʌv; əv] ['bri:ðɪŋ] [wɪtʃ] [aɪ] ['ædvəkeɪt] [ɪn] [ðɪs] [wɜ:rk][ɪz][nɑ:t][ə; eɪ] [mɪr] ['mætər] [ʌv; əv]

The	system	of	breathing	which	I	advocate	in	this	work	is	not	a	mere	matter	of
这	系统	的	呼吸	哪个	我	提倡	在	这	工作	是	不是	一个	仅仅	事情	的

['θi:əri] ,

theory	,
理论	,

我在这部作品中提倡的呼吸系统并非仅仅是理论问题，

['sʌmθɪŋ] [veɪg] [ænd; ənd][ɪkˌsperɪ'ment(ə)l] .

something	vague	and	experimental	.
某物	模糊的	和	实验	.

一些模糊且实验性的东西。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['kɑ:nkri:t] ; [ˌaɪ 'ti:][ɪz][ɪg'zækt] ; [ɪts] [wɜ:rθ] [hæz; həz] [bɪn] ['defɪnətli] [pru:vd] .

It	is	concrete	;	it	is	exact	;	its	worth	has	been	definitely	proved	.
它	是	具体的	;	它	是	精确的	;	它是	值得	有	到过	确实	已证实	.

它是具体的；它是精确的；它的价值已被确凿证明。

[aɪ][hæv; həv] ['demənstreɪtɪd] [ðə; ði]['merɪt][ʌv; əv][ðə; ði] [-]

I	have	demonstrated	the	merit	of	the	[	14	]
我	有	已证明	这	优点	的	这	[	-	]

我已经证明了[14]的优点

['eksərsaɪzɪz][ɪn][maɪ] [oʊn] [keɪs] .

exercises	in	my	own	case	.
练习	在	我的	自己的	案件	.

以我自身为例进行练习。

['dʊrɪŋ] [ə; eɪ] [jɪr] [ænd; ənd][ə; eɪ][hæf][ʌv; əv] ['præktɪs] [maɪ] [tʃest] ['meʒərmənt] [ɪn'kri:st] [frʌm; frəm]

During	a	year	and	a	half	of	practice	my	chest	measurement	increased	from
期间	一个	年	和	一个	一半	的	实践	我的	胸部	测量	增加	从

['θɜ:rti] - [eɪt] [ɪntʃɪz] [tu:; tə]['fɔ:rti] - [tu:] .

thirty	-	eight	inches	to	forty	-	two	.
三十	-	八	英寸	到	四十	-	二	.

经过一年半的练习，我的胸围从 38 英寸增加到 42 英寸。

['bri:ðɪŋ] ['kʌlər] ['ɪntu:] [peɪl] ['feɪsɪz]

Breathing	Color	Into	Pale	Faces
呼吸	颜色	进入	苍白	面孔

为苍白的脸庞注入色彩

[wɪð; wɪθ] ['meni] [flæt] - ['tʃestɪd] [ænd; ənd][ə'ni:mɪk]['gɜ:lz][aɪ][hæv; həv] [si:n] [æn; ən] ['i:kwəli] [ə'stɑ:nɪʃɪŋ]

With	many	flat	-	chested	and	anemic	girls	I	have	seen	an	equally	astonishing
和	许多	平坦的	-	胸部	和	贫血	女孩们	我	有	已见	一个	同样地	惊人

[ɪm'pru:vmənt] .

improvement	.
改进	.

我见过很多胸部扁平、贫血的女孩，她们的状况都得到了同样惊人的改善。

[aɪ][hæv; həv] [siːn] [ðer; ðər] [tʃest] [dɪ'veləp] , [ðer; ðər] [bʌsts] [bɪ'kʌm] [fɜːrm][ænd; ənd] ['raʊndɪd] ,

I	have	seen	their	chest	develop	,	their	busts	become	firm	and	rounded	,
我	有	已见	他们的	胸部	发展	,	他们的	半身像	变得	公司	和	圆润	,

我亲眼见证了她们胸部的发育，她们的乳房变得坚挺圆润。

[ænd; ənd] [tel] - [teɪl] ['hɑːloʊz] ['ʌndər][ðer; ðər]['kɑːlər] [boʊnz] [fɪl] [aʊt] .

and	tell	-	tale	hollows	under	their	collar	bones	fill	out	.
和	告诉	-	故事	空心	在下面	他们的	衣领	骨头	充满	出去	.

锁骨下方的凹陷也变得饱满起来。

['ɔːlmoʊst] [ɪn'veriəbli] , ['flæbi] ['mʌslz] [bɪ'kʌm] [rɪ'zɪliənt] ,

Almost	invariably	,	flabby	muscles	become	resilient	,
几乎	总是	,	松弛	肌肉	变得	有弹性的	,

几乎无一例外，松弛的肌肉会变得富有弹性。

[peɪl] ['sæloʊ] [tʃiːks] [bɪ'kʌm] [pɪŋk][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [swiːt] [flʌʃ] [ʌv; əv] ['helθi] [juːθ] .

pale	sallow	cheeks	become	pink	with	the	sweet	flush	of	healthy	youth	.
苍白	黄褐色	脸颊	变得	粉色的	和	这	甜的	冲洗	的	健康	青年	.

原本苍白蜡黄的脸颊泛起健康青春的甜美红晕。

[ˌɪnsɪ'dent(ə)li] , [aɪ][hæv; həv] [dɪ'skʌvərd] [ə; eɪ][və'raɪəti][ʌv; əv] ['vɜːrtʃʊ] [ɪn] [kən'troʊld] ['briːðɪŋ] .

Incidentally	,	I	have	discovered	a	variety	of	virtues	in	controlled	breathing	.
顺便	,	我	有	发现	一个	种类	的	美德	在	受控	呼吸	.

顺便一提，我发现控制呼吸有很多好处。

[ðʌs] , [ɪn][ðə; ði] [keɪs] [ʌv; əv] [ðæt] [moʊst] [ə'nɔɪɪŋ] [ə'mʌŋ] ['maɪnər] ['eilmənts] , [ə; eɪ][koʊld] ,

Thus	,	in	the	case	of	that	most	annoying	among	minor	ailments	,	a	cold	,
因此	,	在	这	案件	的	那	最多	恼人的	之中	次要的	疾病	,	一个	寒冷的	,

因此，就感冒这种最令人烦恼的小病而言，

[aɪ][hæv; həv] [faʊnd] [ðæt] [aɪ][kʊd; kəd] [ɪn'veriəbli] [biː; bi][rɪd][ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] [wɪ'ðɪn] ['twenti] - [fɔːr] ['aʊərz]

I	have	found	that	I	could	invariably	be	rid	of	it	within	twenty	-	four	hours
我	有	成立	那	我	可以	总是	是	摆脱	的	它	之内	二十	-	四	小时

[baɪ] [miːnz] [ʌv; əv] ['strenjuəs] ['briːðɪŋ] ['eksərsaɪzɪz][fɔːr; fər] ['twenti] ['mɪnɪts] [æt; ət][ə; eɪ][taɪm]

by	means	of	strenuous	breathing	exercises	for	twenty	minutes	at	a	time
经过	方法	的	费力的	呼吸	练习	为了	二十	分钟	在	一个	时间

[rɪ'piːtɪd] ['ɔːf(ə)n] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði] [deɪ] .

repeated	often	during	the	day	.
重复	经常	期间	这	天	.

我发现，只要每天多次进行剧烈的呼吸练习，每次20分钟，就能在24小时内摆脱这种症状。

[fɔːr; fər][ə; eɪ] [mɔːr] ['fɔːrm(ə)l] [ɪn'dɔːrsmənt] [ʌv; əv] [ðɪs] ['sɪstəm] , [aɪ] [meɪ] [rɪ'fɜːr][tuː; tə][ðə; ði][ˌsoʊsiːɛ'teɪ] [

For	a	more	formal	indorsement	of	this	system	,	I	may	refer	to	the	Societe	[
为了	一个	更多的	正式的	背书	的	这	系统	,	我	可能	参考	到	这	社团	[

-]

15	]
-	]

对于该体系的更正式认可，我可以参考Societe[15]

[ˌɪntərnæʃə'næl; ˌɪntərnæʃə'nɑːl][diː][lɑː][tjuː'bəːkjuləus] .

Internationale	de	la	Tuberculose	.
国际	德	拉	结核病	.

国际结核病。

[æn; ən][ɪnˌvestɪ'geɪʃ(ə)n][baɪ][ðə; ði][sə'saɪəti][wʌz; wəz] [rɪ'pɔːrtɪd] ['feivərəbli][æt; ət][ðə; ði] [heɪg] [ænd; ənd]

An	investigation	by	the	society	was	reported	favorably	at	The	Hague	and
一个	调查	经过	这	社会	曾是	据报道	有利	在	这	海牙	和

['lʌndən] .

London	.
伦敦	.

该协会的调查在海牙和伦敦都得到了积极的评价。

[ɪn] [ðɪs] [kə'nekʃ(ə)n] ,
In this connection ,
在 这 联系 ,

在这方面，

[ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [rɪ'membər] [ðæt] [ðə; ði][wɜːrld][æt; ət][lɑːrdʒ][hæz; həz][nɑːt] [jet] [bɪ'gʌn] [tuː; tə]
it should be remembered that the world at large has not yet begun to
它 应该 是 记得 那 这 世界 在 大的 有 不是 然而 开始 到
['riːəlaɪz][ðə; ði] [suˈpriːm] ['vælјuː][ʌv; əv] [kə'rekt] ,
realize the supreme value of correct ,
意识到 这 最高 价值 的 正确的 ,

应该记住，世界大部分地区尚未开始认识到正确性的最高价值。

['kwaɪət] , [sloʊ] ['briːðɪŋ] [fɔːr; fər]['dʒen(ə)rəl] [helθ] .
quiet , slow breathing for general health .
安静的 , 慢的 呼吸 为了 一般的 健康 .

安静、缓慢的呼吸有益于整体健康。

[ɪts] ['præktɪs] ['regjələrli] [wʊd] [ʌn'kwestʃənəbli] [pruːv] [ə; eɪ] [prɪ'ventətɪv] [ʌv; əv][tuː'bɜːrkjələr] [dɪ'ziːz] .
Its practice regularly would unquestionably prove a preventative of tubercular disease .
它是 实践 经常 会 毫无疑问 证明 一个 预防 的 结核病 疾病 .

定期进行这种做法无疑可以预防结核病。

[ɪts] [dʒuː'dɪʃəs] [ɪm'plɔɪmənt] [baɪ] [ðoʊz] [ɔːl'redi] [ə'fektɪd] [wʊd] [pruːv] [ə; eɪ]['paʊərf(ə)l] [rɪ'miːdiəl]
Its judicious employment by those already affected would prove a powerful remedial
它是 明智的 就业 经过 那些 已经 做作的 会 证明 一个 强大的 补救
['eɪdʒənt] .
agent .
代理人 .

如果受影响的人能够明智地使用它，它将是一种强有力的补救措施。

[kən'sʌmptɪv] [huː] [siːk] [ðə; ði] [pjʊr] [er] [ʌv; əv] ['maʊntnz] [ɔːr] [pleɪnz] ['ɔːf(ə)n][feɪl][tuː; tə] [rɪ'siːv]
Consumptives who seek the pure air of mountains or plains often fail to receive
肺痨 WHO 寻找 这 纯的 空气 的 山脉 或者 平原 经常 失败 到 收到
['benɪfɪt] ,
benefit ,
益处 ,

肺结核患者如果想去山区或平原呼吸新鲜空气，往往得不到益处。

[fɔːr; fər][ðə; ði]['sɪmp(ə)l]['riːz(ə)n] [ðæt] [ðeɪ] [hæv; həv]['nevər] ['lɜːrnɪd] [ðə; ði]['prɑːpər] ['mænər] [ʌv; əv]
for the simple reason that they have never learned the proper manner of
为了 这 简单的 原因 那 他们 有 绝不 学习 这 恰当的 方式 的
['briːðɪŋ] .
breathing .
呼吸 .

原因很简单，他们从未学过正确的呼吸方法。

[tuː; tə] [sʌtʃ] ,
To such ,
到 这样的 ,

对于这样的人，

[ðə; ði] [best] [ʌv; əv] [er] [ɪz] ['juːsləs] [æz; əz][ðə; ði][moʊst] ['nɜːrɪʃɪŋ] [fuːd] [tuː; tə][ðə; ði][wʌn] [huː] [hæz; həz]
the best of air is useless as the most nourishing food to the one who has
这 最好的 的 空气 是 无用 作为 这 最多 滋养 食物 到 这 一 WHO 有
[noʊ] [tiːθ] [wɪð; wɪθ] [wɪtʃ] [tuː; tə] [tʃuː] .
no teeth with which to chew .
不 牙齿 和 哪个 到 嚼 .

对于没有牙齿咀嚼的人来说，最好的空气也无法成为最有营养的食物。

[wen] [wʌn] [in'heilz] , [ðə; ði] [lʌŋz] [siːm] [tuː; tə] [groʊ] .

When	one	inhales	,	the	lungs	seem	to	grow	.
什么时候	一	吸气	,	这	肺	似乎	到	生长	.

吸气时，肺部似乎会变大。

[æz; əz][ðə; ði] ['sɛlz] [ɑːr; ər] [fɪld] [wɪð; wɪθ] [er] , [ðə; ði] [tʃest] [prə'pɔːrʃənətli] [in'lɑːdʒz] .

As	the	cells	are	filled	with	air	,	the	chest	proportionately	enlarges	.
作为	这	细胞	是	已填	和	空气	,	这	胸部	按比例	放大	.

随着细胞充满空气，胸腔也相应增大。

[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] , [ðə; ði][rɪbz][ænd; ənd][ðə; ði] ['daɪəfræm] [ə'suːm] [ə; eɪ] [nuː] [pə'zɪʃ(ə)n] .

At	the	same	time	,	the	ribs	and	the	diaphragm	assume	a	new	position	.
在	这	相同的	时间	,	这	肋骨	和	这	隔膜	认为	一个	新的	位置	.

与此同时，肋骨和横膈膜也发生了变化。

[ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ɪz] [ðæt] [ðə; ði] [tʃest] , [ðə; ði] [bɪ'twiːn] - [rɪb] ['mʌslz] , [ænd; ənd][ðə; ði] ['daɪəfræm] [ɑːr; ər]

The	result	is	that	the	chest	,	the	between	-	rib	muscles	,	and	the	diaphragm	are
这	结果	是	那	这	胸部	,	这	之间	-	肋骨	肌肉	,	和	这	隔膜	是

[ɔːl] ['veri] [-]

all	very	[	16	]
全部	非常	[	-	]

结果是胸部、肋间肌和膈肌都非常[16]

['strenjuəsli] ['eksəd] .

strenuously	exercised	.
竭尽全力	锻炼	.

进行了剧烈运动。

[baɪ]['prɑːpər] ['briːðɪŋ] , [ðə; ði] ['veriəs] ['mʌslz] [ɪn'vɑːlvd] [ɑːr; ər] ['kɑːnstəntli] [treɪnd] ;

By	proper	breathing	,	the	various	muscles	involved	are	constantly	trained	;
经过	恰当的	呼吸	,	这	各种各样的	肌肉	涉及	是	不断地	受过训练	;

通过正确的呼吸方式，可以不断锻炼相关肌肉;

[ðeɪ] [ɑːr; ər] [dɪ'veləpt] [ænd; ənd] [meɪd] [ɪ'læstɪk][tuː; tə] [sʌtʃ] [æn; ən][ɪk'stent] [ðæt] [ðə; ði] [lʌŋz] [ɑːr; ər]

they	are	developed	and	made	elastic	to	such	an	extent	that	the	lungs	are
他们	是	发达	和	制成	松紧带	到	这样的	一个	程度	那	这	肺	是

[nɑːt][rɪ'kwaɪərd][tuː; tə][stænd][ə'loʊn][ɪn][ðer; ðər] [rɪ'zɪstəns] [ə'genst] [əd'vɜːrs] [kən'dɪʃ(ə)nz] ,

not	required	to	stand	alone	in	their	resistance	against	adverse	conditions	,
不是	必需的	到	站立	独自的	在	他们的	反抗	反对	不利	状况	,

它们发育得非常完善，弹性也很好，因此肺部无需独自抵抗不利条件。

[bəuθ] [wɪ'ðaʊt] [ænd; ənd] [wɪ'ðɪn] .

both	without	and	within	.
两个都	没有	和	之内	.

内外皆有。

[ðə; ði] [lʌŋz] [ɪk'spænd] ['dʊrɪŋ] [ˌɪnhə'leɪʃn] ; [ðeɪ] ['kɑːntrækt] ['dʊrɪŋ] [ˌekshə'leɪʃn] .

The	lungs	expand	during	inhalation	;	they	contract	during	exhalation	.
这	肺	扩张	期间	吸入	;	他们	合同	期间	呼气	.

吸气时肺扩张；呼气时肺收缩。

[ə; eɪ] [fʊl] [breθ] [daɪ'leɪts][ðə; ði] [lʌŋz] [tuː; tə][ðer; ðər]['mæksɪməm][kə'pæsəti] ;

A	full	breath	dilates	the	lungs	to	their	maximum	capacity	;
一个	满的	气息	扩张	这	肺	到	他们的	最大限度	容量	;

深呼吸可使肺部扩张至最大容量;

[ðeɪ] [rɪ'læks][tuː; tə][ðə; ði] ['mɪnɪməm] [saɪz] [wen] [ðə; ði] [breθ] [ɪz] [kəm'pliːtli] [ɪk'speld] .

they	relax	to	the	minimum	size	when	the	breath	is	completely	expelled	.
他们	放松	到	这	最低限度	尺寸	什么时候	这	气息	是	完全地	被驱逐	.

当气息完全呼出时，它们会放松到最小尺寸。

[baɪ] ['præktɪs] [wʌn][kæn; kən] ['redɪli] [lɜːrn] [tuː; tə] ['ɪnfluəns] [ðə; ði] ['veriəs] ['muːvmənts] , [ænd; ənd]
By **practice** **one** **can** **readily** **learn** **to** **influence** **the** **various** **movements** **,** **and**
经过 实践 一 能 容易 学习 到 影响 这 各种各样的 移动 , 和
['grædʒuəli][tuː; tə][kən'troʊl][ðem; ðəm] .
gradually **to** **control** **them** **.**
逐步地 到 控制 他们 .

通过练习，人们可以很容易地学会影响各种动作，并逐渐控制它们。

[ðə; ði] ['præktɪs] [ʌv; əv][ðə; ði][fɜːrst]['eksərsaɪzɪz][ɪn][ðə; ði] ['sɪriːz] ['gɪv(ə)n] [ɪn'kluːdz] ['sʌd(ə)n] [ˌekshə'leɪʃn] ,
The **practice** **of** **the** **first** **exercises** **in** **the** **series** **given** **includes** **sudden** **exhalation** **,**
这 实践 的 这 第一的 练习 在 这 系列 给定 包括 突然 呼气 ,

该系列练习中的第一个练习包括突然呼气，

[sloʊ] [ˌekshə'leɪʃn] , [ænd; ənd] ['rɪðmɪk] [ˌekshə'leɪʃn] .
slow **exhalation** **,** **and** **rhythmic** **exhalation** **.**
慢的 呼气 , 和 节奏 呼气 .

缓慢呼气，有节奏地呼气。

[ðiːz] [tend] [tuː; tə] [rɪ'duːs] [ðə; ði]['kwɑːntəti][ʌv; əv] [er] [ðæt] [ɪz] [left] [ɪn][ðə; ði] [lʌŋz] [wen] [ðə; ði] [breθ]
These **tend** **to** **reduce** **the** **quantity** **of** **air** **that** **is** **left** **in** **the** **lungs** **when** **the** **breath**
这些 趋向 到 减少 这 数量 的 空气 那 是 左边 在 这 肺 什么时候 这 气息
[ɪz] [ɪk'speld] .
is **expelled** **.**
是 被驱逐 .

这些因素往往会减少呼气时肺部剩余的空气量。

[sʌtʃ] [rɪ'zɪdʒuəl] [er] [ɪz] ['pɔɪzənəs] , [ænd; ənd][æn; ən] [ɪk'ses] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] , [duː] [tuː; tə][ɪm'prɑːpər]
Such **residual** **air** **is** **poisonous** **,** **and** **an** **excess** **of** **it** **,** **due** **to** **improper**
这样的 残余 空气 是 有毒 , 和 一个 过量的 的 它 , 到期的 到 不当
['briːðɪŋ] , [ɪz] ['veri] [ɪn'dʒʊriəs] .
breathing **,** **is** **very** **injurious** **.**
呼吸 , 是 非常 有害的 .

这种残留空气是有毒的，如果因呼吸不当而吸入过多，则会造成极大的危害。

[ɪts] [rɪ'tenʃ(ə)n] [ɪn][ðə; ði] [lʌŋ] ['sɛlz] [nɑːt]['oʊnli] ['lesənz] [ðə; ði] [speɪs] [ə'veɪləb(ə)l][tuː; tə][biː; bi] [fɪld]
Its **retention** **in** **the** **lung** **cells** **not** **only** **lessens** **the** **space** **available** **to** **be** **filled**
它是 保留 在 这 肺 细胞 不是 仅有的 减少 这 空间 可用的 到 是 已填
[wɪð; wɪθ] [freʃ] [er] ,
with **fresh** **air** **,**
和 新鲜的 空气 ,

它滞留在肺细胞中不仅会减少可供新鲜空气进入的空间，

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː]['ɔːlsoʊ][ækts][æz; əz][ə; eɪ][də'rekt]['eɪdʒənt][fɔːr; fər] [ɪl] [ɪn][ðə; ði]['bɑːdɪli] ['prɑːsesɪz] . [-]
but **it** **also** **acts** **as** **a** **direct** **agent** **for** **ill** **in** **the** **bodily** **processes** **.** **[** **17** **]**
但 它 还 行为 作为 一个 直接的 代理人 为了 患病的 在 这 身体上的 流程 . [-]

但它也是导致身体疾病的直接因素。[17]

[haʊ] ['kɑːnʃəsli] [kən'troʊld] ['briːðɪŋ] [meɪks] [juː; jʊ] [rɪ'zɪst] [dɪ'ziːz]
How **Consciously** **Controlled** **Breathing** **Makes** **You** **Resist** **Disease**
如何 有意识地 受控 呼吸 制作 你 抵抗 疾病

如何通过有意识地控制呼吸来增强抵抗疾病的能力

[ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['ædɪd] , [ænd; ənd][wɪð; wɪθ] ['emfəsɪs] ,
It **should** **be** **added** **,** **and** **with** **emphasis** **,**
它 应该 是 额外 , 和 和 强调 ,

应该补充一点，而且要强调：

[ðæt] [ðə; ði]['hæbɪt][ʌv; əv] [di:p] ['bri:ðɪŋ] [meɪks] [wʌn] [ɪ'mju:n] [tu:; tə][ðə; ði][dʒə:mz][ʌv; əv] ['veriəs]

that	the	habit	of	deep	breathing	makes	one	immune	to	the	germs	of	various
那	这	习惯	的	深的	呼吸	制作	一	免疫	到	这	细菌	的	各种各样的

[dɪ'zi:zɪz] .

diseases	.
疾病	.

深呼吸的习惯能使人对各种疾病的病菌产生免疫力。

[ðə; ði] ['præktɪs] [ʌv; əv] [breθ] - [kən'troʊl] ['gɪvz] [ə; eɪ] ['tʌfnd] ['faɪbər][tu:; tə][ðə; ði] [hoʊl] ['bri:ðɪŋ]

The	practice	of	breath	-	control	gives	a	toughened	fiber	to	the	whole	breathing
这	实践	的	气息	-	控制	给予	一个	强化	纤维	到	这	所有的	呼吸

[ˌæpə'rætəs] .

apparatus	.
设备	.

呼吸控制练习能增强整个呼吸系统的韧性。

[ðɪs] [ænd; ənd][ðə; ði]['kɑ:nstənt]['pjuərifaiiŋ][ʌv; əv][ðə; ði] [blʌd] [dɪ'veləp] [ðə; ði]['bɑ:di:z] ['vaɪt(ə)l] ['fɔ:rsɪz]

This	and	the	constant	purifying	of	the	blood	develop	the	body's	vital	forces
这	和	这	持续的	净化	的	这	血	发展	这	身体的	必不可少的	力量

[tu:; tə][ðə; ði][haɪɪst; 'haɪəst] [dɪ'gri:] ['pɑ:səb(ə)l] ,

to	the	highest	degree	possible	,
到	这	最高	程度	可能的	,

这种作用以及血液的不断净化，能够最大限度地增强人体的生命力。

[ə'genst] [wɪtʃ] [dɪ'zi:z] [ɪz] ['rendərd] ['paʊərləs] .

against	which	disease	is	rendered	powerless	.
反对	哪个	疾病	是	渲染	无力	.

疾病在这种攻击下毫无招架之力。

[ðʌs] [wʌn] [meɪ] ['entər] ['ɪntu:] [pə'zeʃn] [ʌv; əv][ðə; ði] [helθ] [ænd; ənd] [streŋθ] [ðæt] [ɑ:r; ər][hɪz; ɪz]

Thus	one	may	enter	into	possession	of	the	health	and	strength	that	are	his
因此	一	可能	进入	进入	拥有	的	这	健康	和	力量	那	是	他的

[baɪ] [raɪt] ;

by	right	;
经过	正确的	;

如此一来，一个人便能获得他理应拥有的健康和力量；

[ænd; ənd] [ðʌs] , [ænd; ənd] [ðʌs] ['oʊnli] , [ʃæl; ʃəl][hi:; hi] [noʊ] [ðə; ði][dʒɔɪ][ʌv; əv][laɪf] .

and	thus	,	and	thus	only	,	shall	he	know	the	joy	of	life	.
和	因此	,	和	因此	仅有的	,	将	他	知道	这	喜悦	的	生活	.

只有这样，他才能体会到人生的乐趣。

[hɪr] [ɪz][æn; ən] [ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [wʌt] [meɪ] [bi:; bi] [dʌn] [baɪ] ['sɪriəs] [ænd; ənd] [pər'sɪstənt]

Here	is	an	illustration	of	what	may	be	done	by	serious	and	persistent
这里	是	一个	插图	的	什么	可能	是	完毕	经过	严肃的	和	执着的

[ə'tenʃ(ə)n] [tu:; tə] ['bri:ðɪŋ] .

attention	to	breathing	.
注意力	到	呼吸	.

下面举例说明认真、持续地关注呼吸可以取得怎样的成果。

[ˌaɪ 'ti:][mʌst; məst][bi:; bi] [ˌʌndər'stʊd] , [haʊ'evər] , [ðæt] [aɪ][baɪ][noʊ] [mi:nz] [əd'vaɪz] ['ʌðər] [tu:; tə]

It	must	be	understood	,	however	,	that	I	by	no	means	advise	others	to
它	必须	是	理解	,	然而	,	那	我	经过	不	方法	建议	其他的	到

['fɑ:loʊ] [maɪ][ɪg'zæmp(ə)l] ,

follow	my	example	,
跟随	我的	例子	,

但是必须说明的是，我绝不建议其他人效仿我的做法。

[ɔːl'ðoʊ] [aɪ] [bɪ'liːv] [ˌaɪ 'tiː][kwaɪt]['pɑːsəb(ə)l][fɔːr; fər] ['enibɑːdi] — [mæn] , ['wʊmən] , [bɔɪ] [ɔːr][gɜːrl] —

although	I	believe	it	quite	possible	for	anybody	—	man	,	woman	,	boy	or	girl	—
虽然	我	相信	它	相当	可能的	为了	任何人	—	男人	,	女士	,	男生	或者	女孩	—

[baɪ]['kɑːnstənt] ['præktɪs] ,

by	constant	practice	,
经过	持续的	实践	,

虽然我相信任何人——无论男女老少——只要不断练习，都有可能做到，

[tuː; tə] [dɪ'veləp] [ðə; ði] [seɪm] ['pɜːrfɪkt] [rɪ'zɪstəns] [ðæt] [aɪ][maɪ'self][hæv; həv] .

to	develop	the	same	perfect	resistance	that	I	myself	have	.
到	发展	这	相同的	完美的	反抗	那	我	我	有	.

培养出和我一样的完美抵抗力。

[fɔːr; fər][ə; eɪ] ['pɪriəd] [ʌv; əv][faɪv] ['jɪrz] ,

For	a	period	of	five	years	,
为了	一个	时期	的	五	年	,

在五年期间，

[aɪ][hæv; həv] [meɪd] [ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ] [ruːl] [tuː; tə] [dres] [ɪn]['dʒænjueri][ɪg'zæktli][æz; əz][ɪn][dʒʊ'laɪ] — [ɪk'sept] [ɪn]

I	have	made	it	a	rule	to	dress	in	January	exactly	as	in	July	—	except	in
我	有	制成	它	一个	规则	到	裙子	在	一月	确切地	作为	在	七月	—	除了	在

[ðə; ði] ['mætər] [ʌv; əv][æn; ən]['oʊvərkoʊt] . [-]

the	matter	of	an	overcoat	.	[	18	]
这	事情	的	一个	大衣	.	[	-	]

我给自己定了一条规矩：一月份的穿着要和七月份一样——除了外套。[18]

[aɪ][goʊ] [wɪ'ðaʊt] ['ʌndəkləuðiŋ] , [aɪ] [wer] [noʊ]['weskət; 'weɪskoʊt] , ([vest]) .

I	go	without	underclothing	,	I	wear	no	waistcoat	,	(	vest	)	.
我	去	没有	内衣	,	我	穿	不	马甲	,	(	背心	)	.

我不穿内衣，也不穿背心。

[aɪ][duː][nɑːt] [teɪk] [ɪk'sepʃn] [tuː; tə][ðə; ði] ['werɪŋ] [baɪ] ['ʌðər] [ʌv; əv] [sʌtʃ] ['gɑːrmənts] , ['dʊrɪŋ] [ðə; ði]

I	do	not	take	exception	to	the	wearing	by	others	of	such	garments	,	during	the
我	做	不是	拿	例外	到	这	穿着	经过	其他的	的	这样的	服装	,	期间	这

['wɪntər] [mʌnθs] .

winter	months	.
冬天	几个月	.

我不反对其他人在冬季穿着这样的服装。

[bʌt; bət][fɔːr; fər][maɪ'self] ,

But	for	myself	,
但	为了	我	,

但就我个人而言，

[æz; əz][aɪ]['grædʒuəli] ['lɜːrnɪd] [tuː; tə] [teɪk] [əd'væntɪdʒ] [ʌv; əv] [ˌsɪstə'mætɪk] ['briːðɪŋ] ['eksərsaɪzɪz]

as	I	gradually	learned	to	take	advantage	of	systematic	breathing	exercises
作为	我	逐步地	学习	到	拿	优势	的	系统	呼吸	练习

[ænd; ənd] [ðʌs] [tuː; tə] [tʃɑːrdʒ] [maɪ] [blʌd] [ə'bʌndəntli] [wɪð; wɪθ]['ɑːksɪdʒən] ,

and	thus	to	charge	my	blood	abundantly	with	oxygen	,
和	因此	到	收费	我的	血	大量	和	氧	,

当我逐渐学会利用系统的呼吸练习，从而使血液中充满氧气时，

[ðə; ði] [nə'sesəti] [fɔːr; fər] [mʌtʃ] ['kloʊðɪŋ] ['dɪsə'pɪrd] .

the	necessity	for	much	clothing	disappeared	.
这	必要性	为了	很多	衣服	消失	.

对大量衣物的需求消失了。

['ʌndərwer] [gruː] [tuː; tə][biː; bi] [ʌn'kʌmftəb(ə)l] .

Underwear	grew	to	be	uncomfortable	.
内衣	生长	到	是	不舒服	.

内衣穿起来越来越不舒服。

[aɪ] [faʊnd] [maɪ'self][bəuθ] ['hæpiːɚ] [ænd; ənd] ['hɛlθiːɚ] [wɪ'ðaʊt] [ˌaɪ 'tiː] .

I	found	myself	both	happier	and	healthier	without	it	.
我	成立	我	两个都	更快乐	和	更健康	没有	它	.

我发现没有它，我既更快乐也更健康。

[wen] [aɪ] [wɔːr] [ðə; ði]['hevɪərðən'er] ['kloʊðɪŋ] [ɪn]['wɪntər] , [aɪ] ['sʌfərd] [frʌm; frəm]['friːkwənt]['koʊldz] .

When	I	wore	the	heavier	clothing	in	winter	,	I	suffered	from	frequent	colds	.
什么时候	我	穿着	这	较重	衣服	在	冬天	,	我	遭受	从	频繁	感冒	.

冬天穿厚衣服的时候，我经常感冒。

[naʊ] [aɪ][ˌeɪ 'em] ['rerli] ['trʌbld] [ɪn] [ðæt] ['mænər] .

Now	I	am	rarely	troubled	in	that	manner	.
现在	我	是	很少	麻烦	在	那	方式	.

现在我很少再有这种烦恼了。

[ɪf] , [θruː] ['kerləsnəs] , [aɪ][duː] [kætʃ] [koʊld] ,

If	,	through	carelessness	,	I	do	catch	cold	,
如果	,	通过	疏忽	,	我	做	抓住	寒冷的	,

如果我因为粗心大意而感冒了，

[aɪ][ˌeɪ 'em]['eɪb(ə)l] ['iːzəli] [tuː; tə] [θroʊ] [ˌaɪ 'tiː][ɔːf] [wɪ'ðɪn] ['twenti] - [fɔːr] ['aʊərz][baɪ] [miːnz] [ʌv; əv]['ekstrə]

I	am	able	easily	to	throw	it	off	within	twenty	-	four	hours	by	means	of	extra
我	是	有能力的	容易地	到	扔	它	离开	之内	二十	-	四	小时	经过	方法	的	额外的

['præktɪs] [ɪn] [diːp] ['briːðɪŋ] ,

practice	in	deep	breathing	,
实践	在	深的	呼吸	,

我可以通过加强深呼吸练习，在24小时内轻松摆脱它。

[tə'geðər] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [ʃɔːrt] [fæst] .

together	with	a	short	fast	.
一起	和	一个	短的	快速地	.

同时进行短暂的禁食。

[aɪ][duː][nɑːt] [wɪʃ] [tuː; tə][ɪn'fɜːr] [ðæt] [ðə; ði]['hevɪərðən'er] ['kloʊðɪŋ] [ɪz][ðə; ði] [kɔːz] [ʌv; əv]['koʊldz] .

I	do	not	wish	to	infer	that	the	heavier	clothing	is	the	cause	of	colds	.
我	做	不是	希望	到	推断	那	这	较重	衣服	是	这	原因	的	感冒	.

我并不想暗示穿厚衣服是感冒的原因。

[maɪ] [pɔɪnt] [ɪz] , ['ræðər] ,

My	point	is	,	rather	,
我的	观点	是	,	相当	,

我的观点是，

[ðæt] [ðə; ði]['ekstrə] [ə'maʊnt] [ʌv; əv]['ɑːksɪdʒən][aɪ] [teɪk] ['ɪntuː][maɪ] [blʌd] [sə'plaɪz] [ðə; ði] [pleɪs] [ʌv; əv]

that	the	extra	amount	of	oxygen	I	take	into	my	blood	supplies	the	place	of
那	这	额外的	数量	的	氧	我	拿	进入	我的	血	补给品	这	地方	的

[ðə; ði]['gɑːrmənts] ['fɔːrmərli] [wɔːrn][baɪ][ˌem 'iː] ,

the	garments	formerly	worn	by	me	,
这	服装	以前	磨损	经过	我	,

我血液中额外摄入的氧气，就相当于我以前穿的衣服的替代品。

[æz; əz] [wel] [æz; əz][ækts][ɪn] [kən'suːmɪŋ] , [ɔːr] ['bɜːrnɪŋ] [ʌp] , [ðə; ði] ['pɔɪzənəs] [mə'tɪriəl] [ðæt] ['gæðərz]

as	well	as	acts	in	consuming	,	or	burning	up	,	the	poisonous	material	that	gathers
作为	出色地	作为	行为	在	消费	,	或者	燃烧	向上	,	这	有毒	材料	那	聚集

[ɪn][ðə; ði]['tɪsjuːz, 'tɪʃuːz] ,

in	the	tissues	,
在	这	组织	,

同时还能消耗或燃烧掉积聚在组织中的有毒物质。

[ænd; ənd] [tendz] [tuː; tə] [meɪk] [juː; jʊ] [fiːl] [koʊld] . [-]

and	tends	to	make	you	feel	cold	.	[	19	]
和	倾向于	到	制作	你	感觉	寒冷的	.	[	-	]

而且容易让人感到寒冷。[19]

[let] [ˌem ˈiː] [rɪˈpiːt] [ðæt] [aɪ][duː][nɑːt][ədˈvaɪz] [ˈeniwʌn] [tuː; tə] [ɪkˈsperɪmənt] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [ˈwerɪŋ] [ʌv; əv]

Let	me	repeat	that	I	do	not	advise	anyone	to	experiment	with	the	wearing	of
让	我	重复	那	我	做	不是	建议	任何人	到	实验	和	这	穿着	的

['sʌmər] [ə'pærəl] [ɪn] ['wɪntər] [ʌn'tɪl] ['æftər] ['sevrəl] [mʌnθs] [ʌv; əv] [ˌsɪstə'mætɪk] ['briːðɪŋ] ['eksərsaɪzɪz] ,

summer	apparel	in	winter	until	after	several	months	of	systematic	breathing	exercises	,
夏天	服饰	在	冬天	直到	后	一些	几个月	的	系统	呼吸	练习	,

我再次重申，我建议任何人在进行几个月的系统性呼吸练习之前，不要尝试在冬天穿夏天的衣服。

[wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['kɑːnsɪkwent] [ɪn'rɪtʃɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði] [blʌd] .

with	the	consequent	enriching	of	the	blood	.
和	这	后果	丰富的	的	这	血	.

从而使血液富集。

[ðə; ði] ['mætər] , [laɪk] [ðæt] [ʌv; əv][ðə; ði][koʊld] [bæθ] , [ɪz][wʌn][fɔːr; fər][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][dɪˌskrɪmɪ'neɪʃ(ə)n] .

The	matter	,	like	that	of	the	cold	bath	,	is	one	for	individual	discrimination	.
这	事情	,	喜欢	那	的	这	寒冷的	洗澡	,	是	一	为了	个人	歧视	.

这个问题，就像冷水浴的问题一样，需要具体问题具体分析。

[ɪn][maɪ] [oʊn] [keɪs] , [ðə; ði] ['laɪtər] [gɑːrb][hæz; həz] [bɪ'kʌm] ['æktʃuəli][ə; eɪ] [nə'sesəti] [fɔːr; fər] ['kʌmfərts]

In	my	own	case	,	the	lighter	garb	has	become	actually	a	necessity	for	comfort's
在	我的	自己的	案件	,	这	打火机	外衣	有	变得	实际上	一个	必要性	为了	舒适

[seɪk] .

sake	.
清酒	.

就我个人而言，轻便的服装实际上已经成为一种舒适的必需品。

[waɪ] [wiː; wi] [ʃʊd; ʃəd] [ɪ'stæblɪʃ] [skuːlz] [tuː; tə] [tiːtʃ] [ðə; ði] [nuː] ['saɪəns] [ʌv; əv] ['briːðɪŋ]

Why	We	Should	Establish	Schools	To	Teach	The	New	Science	of	Breathing
为什么	我们	应该	建立	学校	到	教	这	新的	科学	的	呼吸

为什么我们应该建立学校来教授呼吸这门新科学

[wət'evər] [ðə; ði] ['dɪfrənt] ['sɪstəmz] [fɔːr; fər] ['mʌskjələr] [ænd; ənd] [helθ] [dɪ'veləpmənt] [meɪ] [biː; bi] ,

Whatever	the	different	systems	for	muscular	and	health	development	may	be	,
任何	这	不同的	系统	为了	肌肉发达的	和	健康	发展	可能	是	,

无论肌肉和健康发育的不同系统是什么，

[ðə; ði]['væljuː][ʌv; əv] [dɪ'veləpɪŋ] [ðoʊz] ['vaɪt(ə)l] ['ɪnər] ['ɔrgənz] — [ðə; ði] [hɑːrt] , [ðə; ði] [lʌŋz] [ænd; ənd]

the	value	of	developing	those	vital	inner	organs	—	the	heart	,	the	lungs	and
这	价值	的	发展	那些	必不可少的	内	器官	—	这	心	,	这	肺	和

[ðə; ði][daɪ'dʒestɪv] ['ɔrgənz] ,

the	digestive	organs	,
这	消化	器官	,

发育这些重要内脏器官——心脏、肺和消化器官——的价值，

[ɪz] ['iːzəli] [ˌʌndər'stʊd] .

is	easily	understood	.
是	容易地	理解	.

很容易理解。

[ə; eɪ][lɑːrdʒ][ɑːrm] , [ɔːr][ə; eɪ]['wʌndərf(ə)l][leg] [dɪ'veləpmənt] ['kænɑːt] [help] [ðiːz] ['ɪnər] ['ɔrgənz] ,

A	large	arm	,	or	a	wonderful	leg	development	cannot	help	these	inner	organs	,
一个	大的	手臂	,	或者	一个	精彩的	腿	发展	不能	帮助	这些	内	器官	,

粗壮的手臂或发达的腿部对这些内脏器官并无益处。

[ɪf] [ðeɪ] [ɑːr; ər]['nætʃ(ə)rəli] [wiːk] , [ɔːr] [ɪf] [ðeɪ] [hæv; həv] [bɪn] ['wiːkənd] .

if	they	are	naturally	weak	,	or	if	they	have	been	weakened	.
如果	他们	是	自然	虚弱的	,	或者	如果	他们	有	到过	减弱	.

如果他们天生体弱，或者体弱多病。

[ðə; ði] [pɔɪnt] [ɪz] — [wʌt] [wɪl] [gɪv] [helθ] [tuː; tə] [ðiːz] ['ɔrgənz] [ðə; ði][ˌfʌndə'ment(ə)l][ɔːr]['moʊtər]

The	point	is	—	what	will	give	health	to	these	organs	the	fundamental	or	motor
这	观点	是	—	什么	将要	给	健康	到	这些	器官	这	基本的	或者	发动机

['paʊər] [tuː; tə][ɔːl] [helθ] .

power	to	all	health	.
力量	到	全部	健康	.

关键在于——什么才能赋予这些器官健康以根本的或动力，从而促进整体健康。

['speʃ(ə)l]['eksərsaɪzɪz][fɔːr; fər][ðə; ði] [lʌŋz] , [ðæt] [ɪz] , ['kɑːnʃəs] [diːp] ['briːðɪŋ] ['eksərsaɪzɪz] [-]

Special	exercises	for	the	lungs	,	that	is	,	conscious	deep	breathing	exercises	[	20	]
特别的	练习	为了	这	肺	,	那	是	,	有意识的	深的	呼吸	练习	[	-	]

肺部特殊锻炼，即有意识的深呼吸练习[20]

[fɔːr; fər][ə; eɪ][spə'sɪfɪk] ['pɪriəd] [ʌv; əv] [taɪm] , [wɪl] [gɪv] [rɪ'zʌlts] [wɪtʃ] [fjuː] ['riːəlaɪz] .

for	a	specific	period	of	time	,	will	give	results	which	few	realize	.
为了	一个	具体的	时期	的	时间	,	将要	给	结果	哪个	很少	意识到	.

在特定时间内，将会取得鲜为人知的成果。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɔːl][soʊ]['sɪmp(ə)l] [ðæt] [moʊst][ʌv; əv][ˌjuː 'es]['kænɑːt] [bɪ'liːv] [ˌaɪ 'tiː] , [laɪk] [ɔːl] [trʊθs] .

It	is	all	so	simple	that	most	of	us	cannot	believe	it	,	like	all	truths	.
它	是	全部	所以	简单的	那	最多	的	我们	不能	相信	它	,	喜欢	全部	真相	.

这一切都太简单了，以至于我们大多数人都难以置信，就像所有真理一样。

[ðə; ði]['mæksɪməm][ˌɑːksɪdʒə'neɪʃn][ʌv; əv][ðə; ði] [blʌd] [θruː] ['teɪkɪŋ] [ɪn][lɑːrdʒ] ['kwɑːntətiz] [ʌv; əv] [er] —

The	maximum	oxygenation	of	the	blood	through	taking	in	large	quantities	of	air	—
这	最大限度	氧合作用	的	这	血	通过	采取	在	大的	数量	的	空气	—

[ˌðer'baɪ] ['fiːdɪŋ] [ðə; ði] ['ɔrgənz] [wɪð; wɪθ]['pjʊrɚ] [blʌd] — [ðə; ði] [ɪm'pruːvd] [ˌsɜːrkjə'leɪʃ(ə)n] ,

thereby	feeding	the	organs	with	purer	blood	—	the	improved	circulation	,
从而	喂养	这	器官	和	更纯净	血	—	这	改进	循环	,

通过吸入大量空气使血液达到最大程度的氧合——从而为器官提供更纯净的血液——改善血液循环，

[ðə; ði] [ɪg'zɪləreɪtɪd] ['hɑːrtbiːt] , [ðə; ði] ['drɔːɪŋ] [ə'weɪ] [ʌv; əv] ['draʊzinəs] [frʌm; frəm][ðə; ði][breɪn] ,

the	exhilarated	heartbeat	,	the	drawing	away	of	drowsiness	from	the	brain	,
这	兴奋	心跳	,	这	绘画	离开	的	睡意	从	这	脑	,

兴奋的心跳，大脑中睡意的消退，

[ðə; ði] [ɪm'pruːvd] [daɪ'dʒestʃən] [θruː] [ðə; ði] [ʌn'kɑːnʃəs] [mə'sɑːʒ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['loʊər] ['ɔrgənz] ,

the	improved	digestion	through	the	unconscious	massage	of	the	lower	organs	,
这	改进	消化	通过	这	无意识	按摩	的	这	降低	器官	,

通过无意识地按摩下腹部器官来改善消化功能，

[ɔːl] [ðiːz] [wɪl] [ʃoʊ] [wʌt] [rɪ'zʌlts] [ɑːr; ər][əb'teɪnəb(ə)l] .

all	these	will	show	what	results	are	obtainable	.
全部	这些	将要	展示	什么	结果	是	可获得	.

所有这些都将显示可以取得哪些结果。

[ɪf] [ðə; ði] ['tʃɪldrən] [ɪn]['aʊər; ɑːr] [skuːlz] [wɜːr; wər] [tɔːt] ['kɑːnʃəs] , [diːp] ,

If	the	children	in	our	schools	were	taught	conscious	,	deep	,
如果	这	孩子们	在	我们的	学校	是	教授	有意识的	,	深的	,

如果我们学校里的孩子们接受的是有意识的、深刻的教育，

[sloʊ] ['briːðɪŋ] [æt; ət] [ðæt] ['pɪriəd] [ʌv; əv][ðer; ðər][laɪvz; lɪvz] [wen] ['bɑːdi][ænd; ənd][maɪnd][ɑːr; ər]

slow	breathing	at	that	period	of	their	lives	when	body	and	mind	are
慢的	呼吸	在	那	时期	的	他们的	生活	什么时候	身体	和	头脑	是

['fleksəb(ə)l] ,

flexible	,
灵活的	,

在他们生命中身体和精神都比较灵活的时期，呼吸会变得缓慢。

[ðə; ði]['hæbɪt] [wʊd] [biː; bi] ['iːzəli] [fɔːrmd] [fɔːr; fər][laɪf] .

the	habit	would	be	easily	formed	for	life	.
这	习惯	会	是	容易地	形成	为了	生活	.

这种习惯很容易养成，终身受用。

[ðɪs] ['hæbɪt] [wʊd] ['ʃʊrli] [waɪp] [aʊt] [kən'sʌmpʃ(ə)n] [wɪ'ðɪn] [tuː] [ˌdʒɛnɚ'eɪʃənz] .

This	**habit**	**would**	**surely**	**wipe**	**out**	**consumption**	**within**	**two**	**generations**	**.**
这	习惯	会	一定	擦拭	出去	消耗	之内	二	几代人	.

这种习惯肯定会在两代人之内彻底摧毁消费主义。

['mɪljənz] [ʌv; əv]['hjuːmən] ['biːɪŋs] [daɪ] ['jɪrli] [frʌm; frəm] [ðɪs] , [ðə; ði] ['gretɪst] ['hjuːmən] ['menəs] .

Millions	**of**	**human**	**beings**	**die**	**yearly**	**from**	**this**	**,**	**the**	**greatest**	**human**	**menace**	**.**
百万	的	人类	生物	死	每年	从	这	,	这	最	人类	威胁	.

每年有数百万人死于这种人类面临的最大威胁。

[waɪ] [nɑːt] , ['ðerfɔːr] , [hæv; həv] [skuːlz] [fɔːr; fər] ['briːðɪŋ] .

Why	**not**	**,**	**therefore**	**,**	**have**	**schools**	**for**	**breathing**	**.**
为什么	不是	,	所以	,	有	学校	为了	呼吸	.

那么，为什么不设立呼吸学校呢?

['ʃʊrli] [ðɪs] [ɪk'sperɪmənt] [ɪz] [ɪn'taɪtld] [tuː; tə][ə; eɪ] [pleɪs] [ə'mʌŋ] [ðə; ði] ['hʌndrədz] [ʌv; əv] ['ʌðər]

Surely	**this**	**experiment**	**is**	**entitled**	**to**	**a**	**place**	**among**	**the**	**hundreds**	**of**	**other**
一定	这	实验	是	标题	到	一个	地方	之中	这	数百	的	其他

[ɪk'sperɪmənts; ɪk'sperɪments; ɪk'sperəmənts; ɪk'sperəments] [wɪtʃ] [hæv; həv] [bɪn] [ænd; ənd] [wɪtʃ] [ɑːr; ər]

experiments	**which**	**have**	**been**	**and**	**which**	**are**
实验	哪个	有	到过	和	哪个	是

['biːɪŋ] [traɪd] .

being	**tried**	**.**
存在	尝试	.

这项实验当然应该与已经进行和正在进行的数百项其他实验一样，占有一席之地。

[-] [noʊt] :

TRANSCRIBER'S	**NOTE**	**:**
转录员的	笔记	:

转录员注:

['ɑːbviəs] [ˌtaɪpə'græfɪk(ə)l] ['erərz] [hæv; həv] [bɪn] [kə'rektɪd] .

Obvious	**typographical**	**errors**	**have**	**been**	**corrected**	**.**
明显的	印刷	错误	有	到过	已更正	.

明显的拼写错误已更正。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神